

# いきいき勝どきだより

中央区在住、60歳以上対象の施設です

令和7年  
2025年

11

月号

こころ粹！生き！

## 中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

### 11月のおすすめ

## まるごと一日いきいき館まつり2025「勝どき敬老館」

# 11月9日(日)

10時00分～16時00分 勝どき敬老館

### ■落語で学ぶ会(2回公演)

①10:00～10:30

②13:30～14:00

各回定員:60名(当日先着順)

落語だけじゃない!

腹話術や手品もお楽しみ下さい!

### ■文JAZZ コンサート(2回公演)

①11:00～12:00

②14:30～15:30

事前申込枠各回30名 当日先着順各回30名

10月17日(金)より事前申込開始

### ■デジタルフォト記念撮影

①10:00-11:30 ②13:00-16:00

### ■スタンプラリー

10:00-16:00(随時受付)

当日はご登録者以外の方もご来館いただけます。

お誘い合わせの上お越しください。

※事前申込みは敬老館利用登録者に限ります。



サッチー : お笑いタレント  
言語聴覚士・介護福祉士

### 『☆パタカラ』音頭と昭和歌謡&マジックショー

～歌って踊って楽しんで～

11月30日(日)13:30-14:30

10月22日(水)受付開始  
【先着:40名】

発声、飲み込み(嚥下)の機能維持に特に重要な  
「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して練習できる曲です。

## いきいき勝どきセミナーのご案内

### ☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー 『遺言』

11月7日(金)15:00-16:00

10月22日(水)受付開始【先着20名】

知っていますか?他の人がどんな  
遺言を残しているか。

### ☆健康推進講座/明治安田生命 『笑顔運ぶ「遺言」のはなし』

11月28日(金)15:00-16:00

10月22日(水)受付開始【先着20名】

私と家族の「そうぞく」講座  
～遺言の書き方～

### ☆映画上映『みとりし』

人生の最後、  
どこで旅立ちたいですか?

上映後質問コーナーもあります

11月29日(土)13:00-

10月22日(水)受付開始【先着30名】

主催:看取りステーション東京ひかり

### ☆歯ッピーすまいる講座

11月12日(水) 14:30-15:30

10月22日(水)受付開始【先着10名】

口腔ケア意識してますか?健康はお口から!

### ■健康セミナー/みのり薬局

11月27日(木) 14:40-15:10

【定員20名】当日受付先着順

### 【11月先着申込み講座】 10月22日(水)より受付開始

- ☆パソコン/スマホ相談 ☆生きがい相談 ☆TVゲーム(ボウリング)☆歯ッピーすまいる講座
- ☆LINEお試し体験会/①入門クラス②経験者クラス ☆いきいきナンプレ/①初心者向け②中級者向け
- ☆健康推進講座 /明治安田生命 ☆終活セミナー(人生100年) /FPパートナー
- ☆パタカラ音頭と昭和歌謡&マジックショー/サッチー他
- ☆映画上映/みとりし/看取りステーション東京ひかり



<館長より ひとこと>

11月は霜月(しもつき)と言われ、例年だと秋が深まり冬の訪れを感じる季節ですが、近年はほぼ夏の10月からいきなり冬になるような変化となっています。気温差が激しい中、必ず羽織れるものを持ってお出かけください。2日(日)は伊勢路を走る全日本大学駅伝、下旬には宮城県で全日本実業団対抗女子駅伝競走大会、福岡マラソンも開催されます。寒さを忘れる熱い闘いを見るのも良いのではないかと思います。

<発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社

いきいき勝どき

(中央区立勝どき敬老館)

〒104-0054 中央区勝どき1-5-1

TEL:03-3531-3258

<http://www.chuo-keiroukan.jp>

いきいき勝どき  
ホームページ



なお、実施内容は社会情勢により変更となる場合がありますので、予めご了承くださいませ。