

# いきいき勝どきだより

こころ粹！活き！ 中央区立敬老館

令和8年  
2026年  
1月号

中央区在住、60歳以上対象の施設です

新規利用登録 随時受付中

## ✿ 1月のおすすめ ✿

### いきいき勝どき 菊毒のつどひ

いきいき勝どきで初来い！

笑門來福

笑う門には福来る！今年一年の皆さまのご  
多幸・ご健勝をお祈り申しあげます。



【出演】

金原亭馬生  
金原亭馬吉

1月16日（金）

開場13:00 開演13:30

【定員先着60名】1月4日（日）より受付開始

いきいき勝どき  
シネマ上映会



「男はつらいよ」  
～噂の寅次郎～  
1月10日（土）  
14:00-16:00  
当日先着30名



「MR.ビーン」  
～学校へ行く他～  
1月12日（月・祝）  
13:20-14:30  
当日先着30名



「タイトル未定」  
決選次第館内  
掲示  
1月25日（日）  
15:00-16:30  
当日先着30名

予告

リサイクルデー  
ご自宅の「未使用」「新品同様」で使わない物があれば!  
サイクルしませんか?

2月9日（月）～  
出品受付開始予定

●お一人様 3点まで●

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、予めご了承いただけますようお願いいたします。

## いきいき勝どきセミナーのご案内

### ★健康推進講座/明治安田生命

今月のテーマ

### 『フレイル予防/学習編』

1月30日（金）15:00-16:00

【定員20名】

12月22日（月）～事前申込先着順

### ■みのり薬局健康セミナー

今月のテーマ

### 『免疫力アップ』

1月22日（木）14:40-15:10

【定員20名】

当日受付先着順



### ★終活セミナー(人生100年)/FPパートナー

今月のテーマ

### 『伝えよう！遺言で紡ぐ 自分の想い』

1月9日（金）15:00-16:00

【定員20名】

12月22日（月）～事前申込先着順

### ■～FREE DAM～ オンラインコンサート

1月21日（水）14:00-15:00

【定員20名】

当日受付先着順



## ✿ 1月先着申込み講座 ✿

12月22日（月）より受付開始

☆パソコン/スマホ相談 ☆食のセミナー/田辺薬局

☆LINEお試し体験会/①入門クラス②経験者クラス ☆健康推進講座/明治安田生命

☆いきいきナンプレ/①初心者向け②中級者向け ☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー

☆ダンス！ダンス！ダンス！ ☆TVゲーム(ボウリング)



＜館長より ひとこと＞

1月は睦月です。元日から走る競技の全日本実業団駅伝(群馬)、2日、3日は東京箱根間往復大学駅伝競走、全国都道府県対抗女子駅伝(京都)、全国都道府県対抗男子駅伝(広島)、最後は大阪国際女子マラソンです。また球技も、全国高等学校ラグビーフットボール大会、全国高等学校サッカー選手権大会、全国大学ラグビーフットボール選手権大会、大相撲一月場所、全日本卓球選手権大会など目白押しです。敬老館には現役で活躍されている方もおり、昔の現役の方もトップアスリートから大いに刺激をもらいましょう。



＜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

