

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8年
2026年

3

月号

こころ料！活き！

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

3月のおすすめ

江戸落語会



音曲



講談



腹話術

江戸落語会(襟川)の皆さま
勝どき敬老館@松の間
定員【当日受付先着60名】

3月28日(土)
13時30分～15時30分

実力を高く評価される落語会の皆さまが【落語】【講談】【音曲】【腹話術】を披露します。大いに笑って、涙してお楽しみ下さい！

春のふれあい コンサート

中央区・プリエール ジュニアコーラス

3月15日(日)
13時30分～14時30分
@勝どき敬老館松の間 当日先着60名

【抑げは尊し】や【上を向いて歩こう】
【手のひらを太陽に】等、みんな知って
る、みんな謳える曲をたくさん用意
しました。この季節ならではの曲もや
ります！一緒に歌いましょう！

以前、敬老館で歌ってくれた小学生が、高校生になって帰ってくる！

いきいき勝どきシネマ上映会

3月16日(月)10:00-12:00
『タイトル未定』
決定次第館内表示

3月20日(金)13:30-16:00
『フォレストガンプ』
トム・ハンクス主演

3月22日(日)13:30-16:30
『マイフェアレディ』
O・ヘップバーン主演

3月27日(金)15:00-16:30
『刑事コロンボ
～逆転の構図』

お試し企画

『折り紙講習会』

3/17(火)13時-14時
当日受付【先着20名】
指先の運動や気分転換にも
びったり。初めての方でも
お気軽にご参加下さい。

みんなで 発表会

3月25日(水)
13時30分 開演

講座参加者の日頃の練習の成果を
ご覧下さい。
(※オカリナとギターのミニコンサートあり)
定員60名(当日先着順)

4月開始講座/申込受付期間

3月/6月講座募集開始！/募集期間 3月1日(日)～14日(土)

【講座名】	【期間】	【曜日】	【時間】	【定員】
★いきいき書道教室(初)※	6ヶ月	第2月曜日	13時～14時	8名
★" (経)※	6ヶ月	第4月曜日	13時～14時	12名
★初心者英会話教室	6ヶ月	火曜日	15時15分～16時15分	12名
★読み聞かせ劇場	6ヶ月	第1・3水曜日	11時～12時	16名
★フラダンス	6ヶ月	第1・3土曜日	10時30分～11時30分	35名
★オカリナ教室【初心者】	6ヶ月	第2・4水曜日	14時15分～15時15分	15名
★いきいき鉛筆画教室	6ヶ月	第2・4木曜日	15時～16時30分	16名
★絵手紙	3ヶ月	第1・3水曜日	14時30分～16時30分	18名
★初歩からのデジカメ教室	3ヶ月	第1・3日曜日	13時～15時	10名
★いきいき素敵な声づくり	3ヶ月	第1・2・3水曜日	12時30分～13時15分	20名 (経験者10/初心者10)
★踏み台運動	3ヶ月	月曜日	10時～11時	25名
★陳式太極拳	3ヶ月	第1・3木曜日	10時～11時	30名
★ベッドヨガ	3ヶ月	第1・3木曜日	15時～16時	15名
★初級エアロビクス	3ヶ月	第1・2・3日曜日	13時30分～14時30分	25名
★エアロビクス	3ヶ月	第1・3土曜日	13時30分～14時30分	25名

※定員を超える応募の場合は抽選にて決定します(抽選結果は3月22日に館内発表します)
※抽選結果は必ずご自身でご確認下さい(当否は電話でも確認出来ませんが、当選の場合ご来館の上
スタッフにお伝え下さい)。ご確認ない場合、キャンセル待ちの方を繰上げさせていただく場合があります。

【3月先着申込み講座】 2月22日(日)より受付開始

- ☆パソコン/スマホ相談
- ☆TVゲーム(ボウリング)
- ☆LINEお試し体験会/経験者クラス
- ☆健康づくり&フレイル予防/中央区介護保険課
- ☆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

いきいき勝どきセミナーのご案内

<p>☆終活セミナー(人生100年時代)/FPパートナー 『お墓』安心のお墓探しと墓じまい 3月6日(金)15時-16時 【定員先着20名】2月22日(日)受付開始</p>	<p>☆健康づくり&フレイル予防 『耳から始める認知症予防』 3月3日(火)15時10分-16時10分 【定員先着20名】2月22日(日)受付開始</p>	<p>☆みのり薬局健康セミナー 『骨粗しょう症』 3月26日(木)14時40分-15時10分 【定員20名】当日先着順受付</p>
--	---	---

＜館長より ひとこと＞
3月は弥生(やよい)と呼びます。他に花月(かげつ)、花見月(はなみづき)、桜月(さくらづき)、とうげつ(桃月)など春を感じる名前が付いています。第1日曜日は東京マラソン、第2日曜日は名古屋ウィメンズマラソンが開催。大相撲三月場所(大阪)もあります。一般には異動も多くある時で新しい年度に向け緊張が増していきます。季節の変わり目で急に暖かくなったり、寒くなったりしますので体調管理には十分気を付けましょう。

＜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



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。