

# 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

こころ料！活き！

## 中央区立敬老館

令和8年  
2026年

4

月号

新規利用登録 随時受付中

### ❀ 4月のおすすめ ❀

## いきいき勝どき「食」のセミナー

テーマ「元氣な骨を作ろう！」

～カルシウム講座&試食会～

骨とカルシウムの関係と、普段のカルシウム摂取量を学びます

【講座内容】

- ★骨とカルシウムの関係
- ★1日のカルシウムの量
- ★食材に含まれるカルシウム量
- ★カルシウム試食会

4月27日(月)11:30～12:30

定員25名(当日受付先着順)

### ❀ いきいき勝どき おすすめセミナー ❀

#### 月島おとしより相談センター 出前講座

テーマ『心と身体を元気に！』

4月10日(金)11:10-12:00  
3月22日(日)より申込受付開始  
【定員20名】

#### みのり薬局健康セミナー

テーマ『熱中症・脱水症』

4月23日(木)14:40-15:10  
当日受付先着順  
【定員20名】

#### 終活セミナー(人生100年)

テーマ『不動産』

4月3日(金)15:00-16:00  
3月22日(日)より申込受付開始  
【定員20名】  
※講座終了後質問コーナーもあります。

#### 健康推進講座

テーマ『健康』と『睡眠』の知恵袋講座

4月24日(金)15:00-16:00  
3月22日(日)より申込受付開始  
【定員20名】

NEW

## お試し講座 『はじめての折り紙教室』

～ゆっくり楽しく～

童心に返っているんな折り紙を折りましょう！無  
心で集中力と想像力を向上させます。

4月21日(火)13:00-14:00

予約不要/当日受付先着順/定員20名



## 4月先着申込み講座/3月22日(日)～受付開始

☆月島おとしよりセンター出前講座

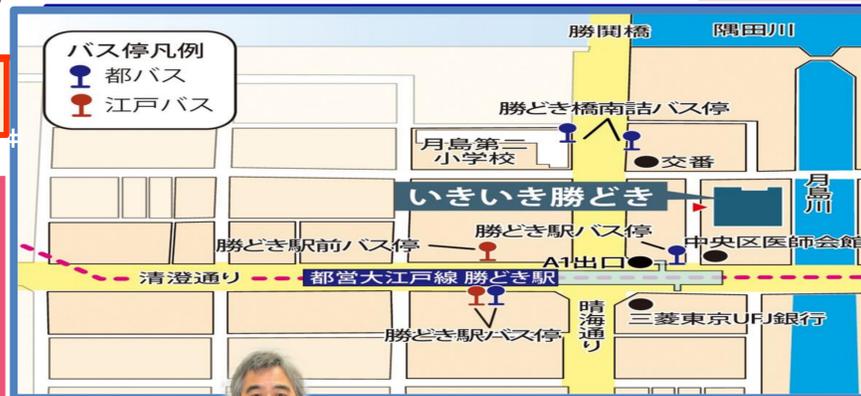
☆健康推進講座/明治安田生命

☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー



## いきいき勝どき『シネマ上映会』

 4月5日(日) 9:45-12:00 当日受付先着順 【定員30名】 『カッコウの巣の上で』 ジャック・ニコルソン主演 アカデミー賞5部門受賞	 4月9日(木) 10:15-12:00 当日受付先着順 【定員30名】 『男はつらいよ 第9作』 渥美清・倍賞千恵子 (マドンナ)吉永小百合	 4月25日(土) 15:00-16:40 当日受付先着順 【定員30名】 『刑事コロンボ』 ～祝砲の挽歌～ ピーター・フォーク主演	4月29日(水) 当日受付先着順 【定員30名】 『タイトル未定』  13:00～  決定し次第館内掲示
---	--	---	---



#### <館長より ひとこと>

4月を卯月(うづき)と呼びます。日本では新年度で、色々なことが新たに始まる月です。今月は、選抜高等学校野球大会、日本選手権水泳競技大会、皇后盃全日本女子柔道選手権大会、皐月賞(中山競馬場)、全日本柔道選手権大会などが開催、ボストンやロンドンでマラソンもあります。このところ5月にはほぼ夏の気温となるため、つかの間の春を感じてください。心を動かすことをお勧めいたします。

#### <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



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。