

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！生き！

中央区立敬老館

令和8年
2026年 5 月号

新規利用登録 随時受付中

5月のおすすめ

M's コンサート

5月31日(日)

開場 13:00

開演 13:30-14:30

当日受付先着順

定員60名

- ♪ A列車で行こう
- ♪ ニューシネマパラダイス
- ♪ 東京ブギウギ
- ♪ 手のひらを太陽に
- ♪ 明日があるさ
- ♪ ダンシングクイーン 他

幅広い年代の方に親しんでいただける曲をたくさんご用意しております！

子育てや家事の合間に、もう一度「自分の音」を楽しみたい。そんな思いを持つ仲間が集まって生まれた、ピアノ・サックス・ホルン・オーボエ・フルート・クラリネット・打楽器によるママたちのアンサンブルグループです。

いきいき勝どき『シネマ上映会』当日受付先着順定員30名

- 5日(火) 13:30～『太陽がいっぱい』/118分
- 14日(木) 10:00～『グレン・ミラー物語』/115分
- 22日(金) 15:00～『刑事コロンボ/白鳥の歌』/98分
- 29日(金) 15:15～『メリークリスマス・ミスタービーン』/25分

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。

フレイルチェック測定会

フレイルとは年齢とともに体や心の元気が少しずつ弱ってきた状態のことをいいます。病気ではありませんが、放っておくと転倒しやすくなったり、体力が落ちたりしやすくなります。早めに気づいて、食事・運動・社会参加などで対策すると、元気な状態に戻りやすいのが特徴です。

日時 5月23日(土) 14:00-15:30

4月22日(水)より受け付け開始 事前申込先着順【定員10名】

ご自身の身体の状態をこの機会にチェックしてみませんか？
元気に過ごすための簡単チェックです。

終活セミナー/人生100年

☆『不動産』5月1日(金)/15:00

高齢者の暮らしを支える新しい住まい方として注目されている「シニアレジデンス」の特徴や選び方、介護との関係をわかりやすくご説明します。

4月22日(水)より事前申込先着順

定員20名

※講座終了後質問コーナーもあります。

みのり薬局/健康セミナー

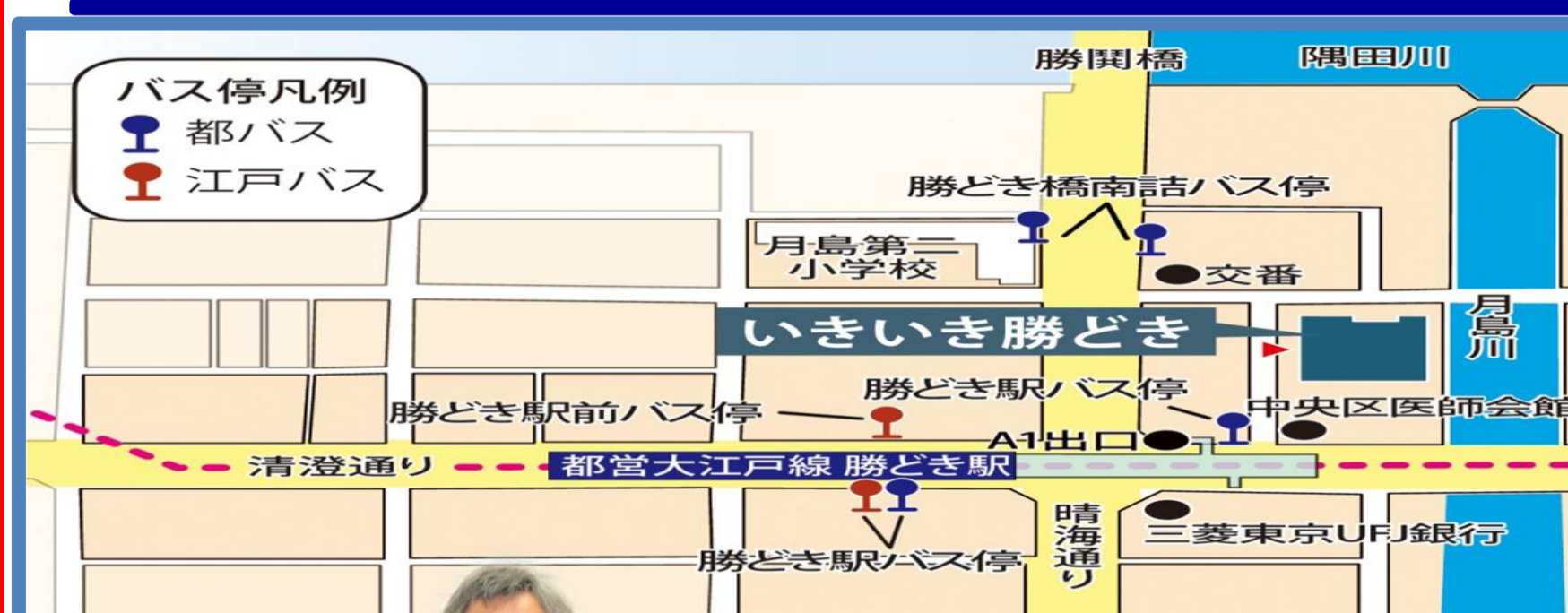
■『貧血』5月28日(木)/14:40

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンが不足し、全身に酸素が十分に運ばれなくなる状態のことです。

予防、改善の食事のお話など。管理栄養士がわかりやすくお話しします。

定員20名

当日受付先着順



＜館長より ひとこと＞

5月は早月と呼びます。暖かく(近年は暑く)なりイベントが多い月です。1日のメーデーから始まり、3日の憲法記念日、4日みどりの日、5日はこどもの日で、韓国でも同様です。また、5日～9日にEU加盟国ではヨーロッパデーがあるそうです。第2日曜日は各国母の日です。大相撲五月場所(国技館)も開催されます。全米プロゴルフ選手権やテニスの全仏オープンもあります。サッカーではUEFAチャンピオンズリーグ決勝があります。気温の変化が大きいので1枚脱げる服装をお勧めします。

＜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

いきいき勝どき
ホームページ

