

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

6

月号

新規利用登録 随時受付中

6月のおすすめ

☆健康づくり&フレイル予防 / 中央区介護保険課

6月2日(火)15:15-16:15 5月22日(金)より先着順申込受付【定員20名】

テーマ『血管を若く保つために～動脈硬化のおはなし～』



☆月島おとしより相談センター出前講座

6月12日(金)11:10-12:00 5月22日(金)より先着順申込受付【定員20名】

テーマ『栄養で夏はもっと安心になる～熱中症予防の
食事のポイントを解説～』



☆高齢者向けスマートフォン普及啓発事業

6月4日(木)、18日(木)、7月2日(木)、16日(木) **全4回** 13:00-16:00

5月22日(金)より先着順申込受付【定員10名】



■4日間とも参加可能な方

NEW

6月先着申込み講座/5月22日(金)～受付開始

- ☆パソコン/スマホ相談 ☆LINEお試し体験会 ☆終活セミナー/FPパートナー
- ☆健康推進講座/明治安田生命 ☆いきいきナンプレ

6月いきいき勝どきシネマ上映会/当日受付先着順【各回30名】



6月7日(日) 10:00～『モロッコ』/92分

6月13日(土) 13:30～
『男はつらいよ/柴又慕情』/108分

6月14日(日) 13:30～『シェーン』/118分



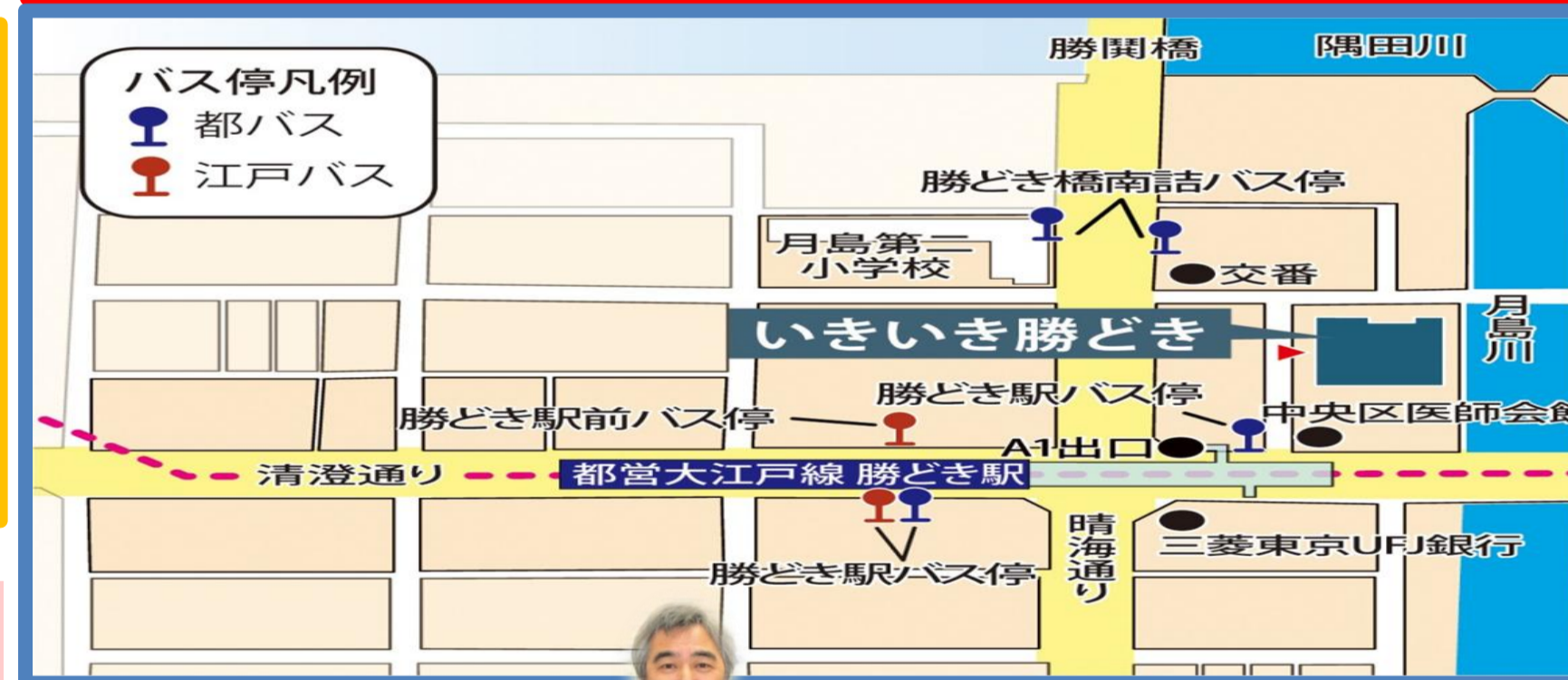
なお、実施内容は社会情勢により変更となる場合がありますので、予めご了承いただけますようお願いいたします。

7月～9月期講座 募集期間 6月1日(月)～6月14日(日)

【講座名】	【期間】	【曜日】	【時間】	【定員】
★絵手紙	3か月	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 (スマホも可)	3か月	第1・3日曜日	13時～15時	10名
★いきいき素敵な声づくり	3か月	第1・2・3水曜日	12時30分～13時15分	20名 (初心者10名、経験者10名)
★踏み台運動	3か月	月曜日	10時～11時	25名
★陳式太極拳	3か月	第1・3木曜日	10時～11時	30名
★ベッドヨガ	3か月	第1・3木曜日	15時～16時	15名
★初級エアロビクス	3か月	第1・2・3日曜日	13時30分～14時30分	25名
★エアロビクス	3か月	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、抽選にて決定します。抽選結果は6月22日(月)～6月28日(日)に館内に掲示します。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すが、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きます。



＜館長より ひとこと＞

6月は「梅雨」の季節です。しとしと降る雨が、あじさいを鮮やかに彩ります。雨に濡れて美しく咲く花を楽しむのも良いでしょう。一方で湿度が多くなり、食べ物が傷みやすいため、食中毒には特に注意が必要です。意外と怖いのが「室内での熱中症」です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。無理をせず、早めに扇風機やエアコンを使いましょう。雨の日は外出が減りがちですが、自宅でストレッチなどをして健康やかに過ごしましょう。

FIFA ワールドカップ 2026が開幕します。北中米(アメリカ・カナダ・メキシコ)で開催される世界最大のサッカー大会です。時差があるため、NHKやDAZNなどの放送・配信を上手に活用しましょう。

＜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>

