

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

こころ粋！活き！

中央区立敬老館

令和8年 2026年 7 月号

新規利用登録 随時受付中

7月のおすすめ

6月22日(月)より受付開始

ヤクルトおなか元気教室 7月29日(水) 13:30-14:30

「おなか元気教室」は、腸のはたらきや健康の大切さを楽しく学べるプログラムです。

事前申込先着順 定員30名

★★おなか体操も行います★★



講師：東京ヤクルト販売

中央区江戸落語会

7月12日(日) 13:30-15:30

当日申込先着順【定員40名】

『自転車・交通安全講座』

7月31日(金) 10:30-11:30



自転車は法律上、軽車両です。安全に乗るための正しい利用方法をわかりやすくお話しします。

定員20名程/当日申込先着順

【勝どき敬老館 夏の開館延長】

いきいき勝どきは、今年も7月1日(水)～9月13日(日)まで開館時間を延長し、午後6時までご利用いただけます。

開館時間延長に伴い、ご好評をいただいております「イブニング劇場」を開催いたします。上映作品、実施時間につきましては、館内にてご案内いたしますので、どうぞご期待ください。ご不明な点等ございましたらスタッフにご確認ください！

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、予めご了承くださいませ。

いきいき勝どき 納涼盆踊り大会！

【輪になって踊ろう】

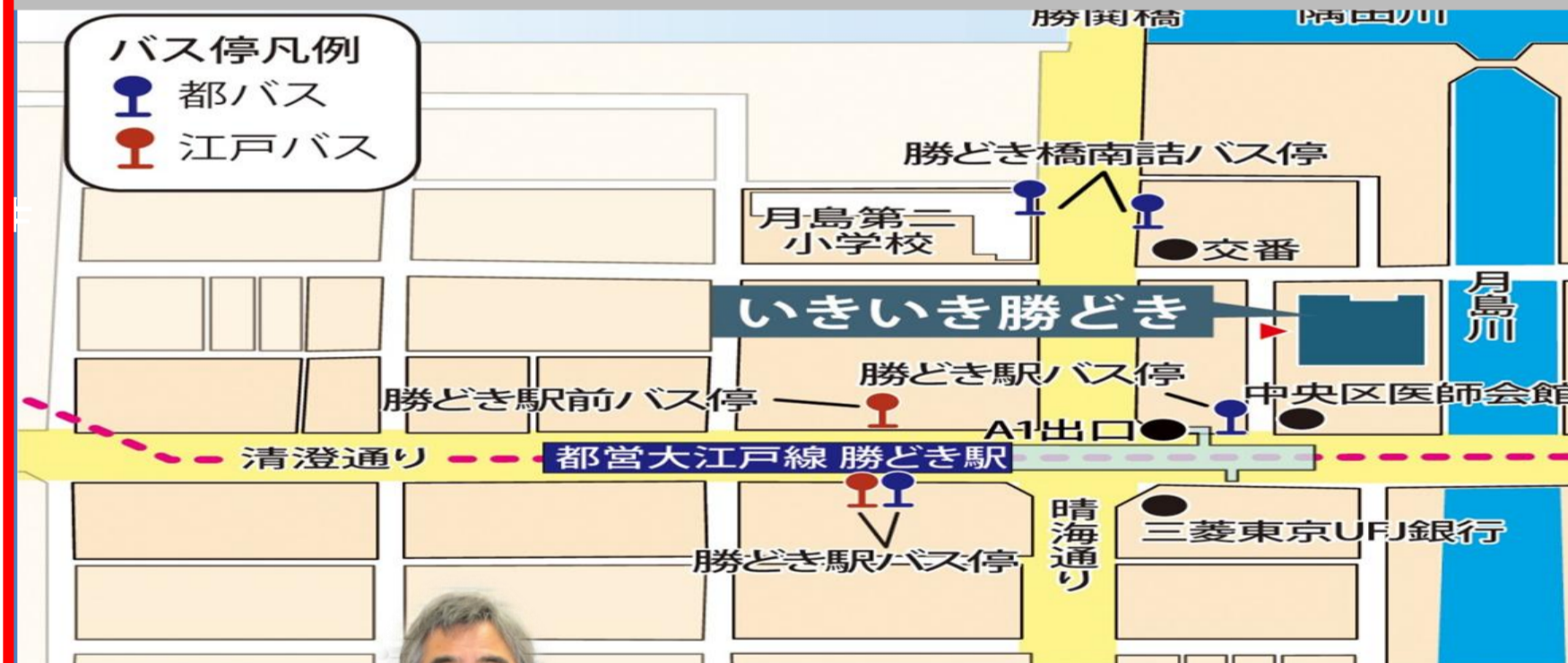
7月5日(日)8月2日(日) 15:00-16:30

当日申込先着順【定員40名】

一緒に踊りましょう!!※服装は自由です

7月先着申込講座/6月22日(月)～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(人生100年)/FPパートナー
- ☆はじめての折り紙教室【7月より事前申込先着順に変更】
- ☆フレイルチェック測定会
- ☆健康推進講座 /明治安田生命【血管年齢測定会、ベジチェック測定会】
- ☆いきいきナンプレ



＜館長より ひとこと＞

7月はいよいよ夏本番、「大暑」を迎え、一年で最も暑い時期へと向かいます。熱中症対策として喉が渇く前に水分を摂り、夜間もエアコンを適切に使って、無理のない範囲で過ごしましょう。また、7月7日の「七夕」や各地での「夏祭り」など、季節を感じる行事が多い月でもあります。色鮮やかな夏野菜(トマトやキュウリなど)や、土用の丑の日：うなぎなどの栄養があるものを食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

プロ野球はマイナビオールスターゲーム2026が、第1戦28日(火)、第2戦は7月29日(水)に行われます。大相撲 七月場所(名古屋場所)が開催されます。暑い名古屋での力士たちの熱戦が期待されます。



＜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

