

いきいき勝どきだより

こころ粹！生き！

中央区立敬老館

令和8年
2026年

9

月号

新規利用登録 随時受付中

9月のおすすめ

敬老のつどい

～中央区・プリエールジュニアコンサート～

9月13日(日曜日)

開場時間 13:00 開演時間 13:30

当日受付先着順 定員60名

♪ 午後のひとときを、音楽と一緒に♪

聖路加国際大学院セミナー

9月16日(水)

『避難所？自宅？その時困らないための防災準備』

15:00-16:00

当日受付先着順

定員20名

東京都防災学習セミナー

9月30日(水) 13:00-14:30

『～風水害への備え～

東京マイ・タイムラインを作ろう！』

8月22日(土)～事前申込先着順

定員30名

9月先着申込み講座/8月22日(土)～受付開始

☆パソコン/スマホ相談 ☆LINEお試し体験会 ☆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 ☆いきいきナンプレ

☆初めての折り紙教室 ☆フレイルチェック測定会 ☆健康づくり&フレイル予防

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。

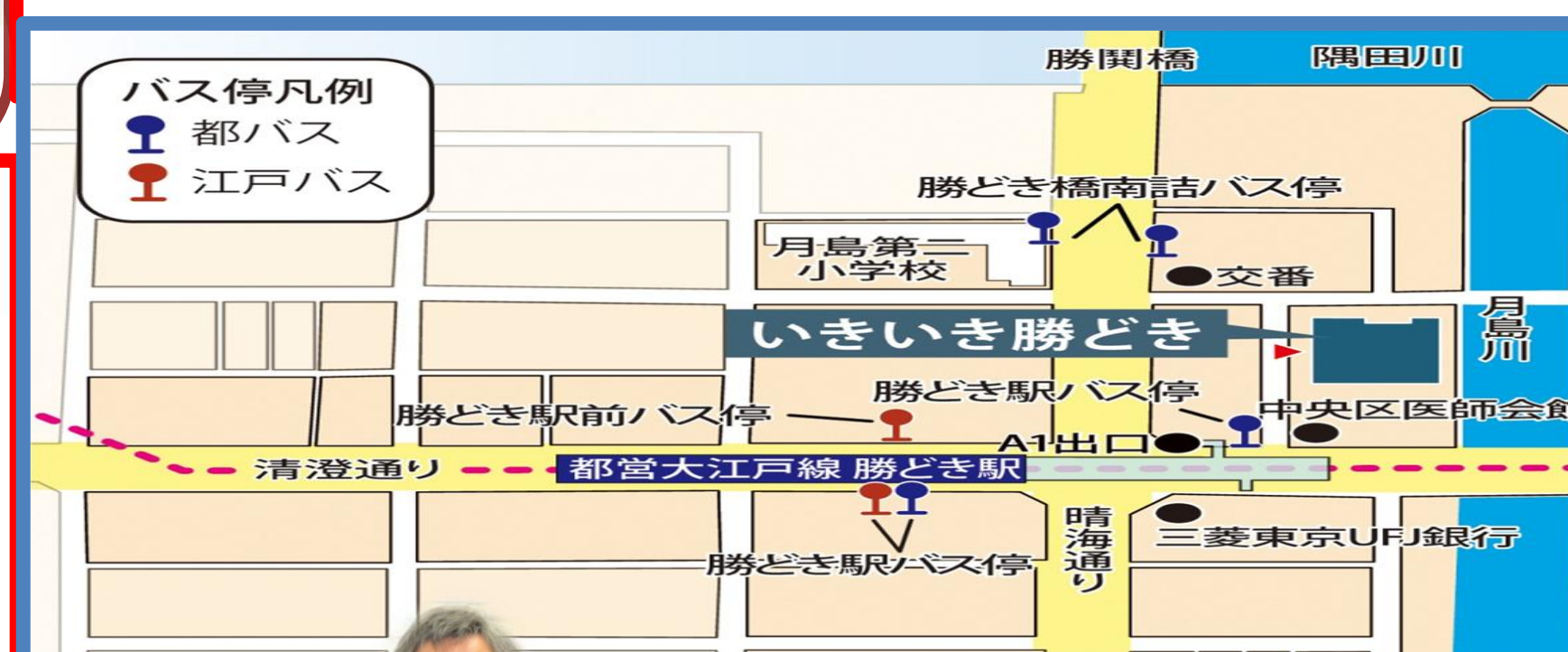
10月～12月・10月～3月期 講座募集のご案内

募集期間 9月1日(火)から14日(月)まで

【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	毎週火曜日	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	毎週月曜日	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9月22日～9月28日まで館内発表します)

※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。



＜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



9月は「長月(ながつき)」と言います。まだまだ暑いですが、気象庁では9月から11月までを秋としています。「食欲の秋」「読書の秋」です。作物が実り豊潤な季節で、段々と日が短くなっていきますが、美味しいものを食べゆっくりと読書などするのも良いでしょう。9月9日は「重陽の節句(ちょうようのせつく)」、昔から親しまれている四季の行事「五節句」のひとつです。古代中国で「陽」を表す「9」がふたつ重なるおめでたい日で、邪を払ってくれる菊酒を飲んだり菊を愛でたりして不老長寿を願います。十五夜は年によって日付が変わりますが、今年は9月25日(金)です。「中秋の名月」と呼ばれ収穫に感謝しお供えします。皆様もお近くの行事にご参加してみたいはいかがでしょうか。