

いきいき館(敬老館)の事業案内

凡例 ①お問い合わせ(申込)先 HP ホームページ ②Eメールアドレス ※費用の記載がないものは無料

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、さまざまな講座を開催しています。

対象

60歳以上の区内在住者
◎利用の際は登録が必要です。初めての方は、本人確認書類(健康保険証など)を持参し各いきいき館で手続きをしてください。登録の際には緊急連絡先をお聞きます。

際には緊急連絡先をお聞きます。

①いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258

館名	講座名	日時	定員	
いきいき桜川 (桜川敬老館)	中央粋なまちトレーニング	①毎週月曜日 ②毎週土曜日	①午前9時20分~9時50分 ②午後1時30分~2時	①15人程度 ②25人程度
	浮世絵セミナー	第3火曜日	午前10時30分~11時30分	30人程度
	カーレットを楽しもう	第1・2水曜日	午前10時~11時30分	12人程度
	健康づくり講座	第4水曜日	午後2時~3時	15人程度
	楽しくポッチャ	第1・3火曜日	午後3時30分~4時30分	12人程度
	TVゲームでボウリング	第1・3金曜日	午後3時30分~4時30分	6人程度
	みんなよう講習会	第1・3月曜日	午後1時30分~2時30分	35人程度
	健康吹き矢	第1・3土曜日	午後2時30分~4時30分	20人程度
	朗読会(桜の会)	3・6・9・12月 第2水曜日	午後1時~2時	20人程度

館名	講座名	日時	定員	
いきいき浜町 (浜町敬老館)	歴史への招待 (A)平家物語・(B)戦国の動乱(※)	(A)第1・3金曜日 (B)第2・4金曜日	午後1時~2時30分	各40人
	歴史探索教室	第2・4日曜日	午前10時30分~正午	24人
	やさしい英会話教室(※)	第2・4木曜日	午前10時~11時	24人
	中国語教室(※)	第1・3火曜日	午前10時~11時	24人
	書道教室(※)	第2・4金曜日	午前10時~11時30分	24人
	終活講座	第2木曜日	午後2時~3時	24人
	健康長寿講座	第4土曜日	午前10時30分~正午	24人
	初心者社交ダンス講習会(※)	第3月曜日	午後1時30分~2時30分	24人
	粋トレ&脳トレ体操(※)	第2・4金曜日	午前10時~11時	24人
	気功(※)	第1・3水曜日	午後1時30分~2時30分	24人
	フラダンス講習会(※)	第2・4月曜日	午後1時~2時30分	24人
	盆踊り講習会(※)	第2・4火曜日	午後1時30分~3時	30人
	杉落研寄席	毎月最終日曜日	午後1時30分~3時	30人程度
	手話講座	第1・3月曜日	午前11時10分~正午	15人程度
	いきいき勝どき (勝どき敬老館)	いきいき運動	第2・4木曜日	午後1時30分~2時30分
椅子ヨガ		毎週月曜日	午後3時~4時	40人
いきいき音楽		第1・3木曜日	午後1時30分~2時30分	40人
フラダンス教室(※)		第1・3土曜日	午前10時30分~11時30分	20人
星のソムリエ		第1・3土曜日	午後1時30分~2時30分	15人
おもてなしイングリッシュ		第2・4水曜日	午前11時~正午	24人
男性諸君!元気に歌おう		第1・3土曜日	午後3時~4時30分	40人
楽ラク筋トレ		毎週金曜日	午後1時30分~2時30分	40人

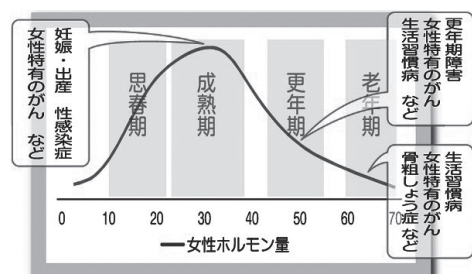
◎(※)がついている講座は事前に申し込みが必要な講座です。各いきいき館にお申し込みください。それ以外の講座は、当日先着順で受け付けます。
◎日時や内容は変更となることがあります。また、この他にもさまざまな講座を開催しています。詳しくは各いきいき館にお問い合わせください。

3月1日~8日は「女性の健康週間」

近年、女性を取り巻く環境が大きく変化し、女性のライフスタイルも大幅に変化してきました。

ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、成熟期、更年期、老年期という4つのライフステージがあり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい症状や病気も異なります。



女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフケアしていきましょう。また、気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

女性特有のがんである子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。都では、20代から30代の若い女性に多い子宮頸がんの早期発見に向けた、がん検診受診の呼び掛けを「女性の健康週間」に併せて行っています。早期の段階では自覚症状はほとんどありません。早期発見・早期治療のために、2年に1度、検診を受けましょう。

女性の健康を守るポイント

どのライフステージにあっても健康に楽しく過ごしていくために、毎日の生活を見直し、できることから少しずつチャレンジしてみましょう。

- ・規則正しい生活を送りましょう
- ・バランスの良い食事を心掛けましょう
- ・睡眠を十分に取らしましょう
- ・適度な運動をしましょう

生活習慣病予防講演会

区では、生活習慣病予防に関する講演会を開催しています。これを機に、女性のライフステージに合わせた健康について考えてみませんか。

日時

3月13日(水)
午後1時30分~3時30分

会場

月島保健センター多目的室

対象

生後3カ月児から1歳未満の子を持つ母親

内容

産後の効果的なウォーキング方法

定員

20人(抽選)

◎動きやすい服装・靴紐のある靴で、飲み物をご持参の上ご参加ください。

申し込み方法

2月13日~2月29日に電子申請または電話で月島保健センターへ申し込む。

◎定員に満たない場合は、申込受付期間終了後も受け付けます。

◎保育士が会場内を巡回しますので、お子さんと一緒にご参加いただけます。

①がん検診について

福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397
・生活習慣病予防講演会などについて
月島保健センター健康係
☎(5560)0765



◀電子申請

高齢者向け体操など ボランティア育成講座

高齢者が身近な場所で継続して健康づくりに取り組むことができるよう、地域での健康づくりを担う2種類のボランティアを育成するための講座を開催します。

さわやか体操リーダー

区が主催するマシントレーニング教室や、高齢者クラブなどで体操を指導するボランティアです。

日時

[前期] 7月9日~12月31日の毎月第2・3・4火曜日(全17回)
午前9時~正午

[後期] 1~3月に月3回程度実施予定

◎日程の詳細はお問い合わせください。

内容

[前期] 学科講習(ボランティアについての心構えなど)、実技講習(高齢者向けマシントレーニングの指導など)

[後期] 模擬マシントレーニング教室の運営

元気応援サポーター

新たに体操サークルを立ち上げたり、高齢者通いの場(地域の交流サロン)などへ出張して気軽に取り組める体操や脳トレーニングなどを高齢者と一緒に行うボランティアです。

日時

7月3日~9月18日の毎週水曜日

(8月14日、9月11日を除く、全10回)
午前9時~正午

内容

学科講習(ボランティアについての心構えなど)、実技講習(簡単な体操や脳トレーニングなどの習得および指導練習)、グループワーク(自主グループの立ち上げ、講座修了後の活動計画など)

◎育成講座修了後から令和7年3月31日まで、活動のフォローも行います。

共通

会場

浜町高齢者トレーニングルーム
(日本橋浜町3-3-1) 他

対象

おおむね40歳以上で、高齢者向けの体操など指導に興味のある区内在

住者

定員

各10人程度

申し込み方法

5月31日(必着)までに受講申込書を記入し、区役所4階高齢者福祉課に郵送または持参する。

◎受講申込書は、区民館や社会教育会館、図書館、いきいき館(敬老館)などの施設で配布している他、HPでダウンロードできます。また、高齢者福祉課に電話で連絡された方に郵送します。

◎受講者は、申し込み後に行う面談により決定します。

②高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716



区HP▶