

中央区立桜川敬老館
いきいき桜川

中央区在住、60歳以上対象の施設です。

こころ粹！ 生き！ SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 令和2年8月

いよいよ8月から一部講座がスタートします！

右記の講座は、事前申込が必要です。7月11日より受付開始、申込先着順にて定員なり次第締切となります。

①②とある講座はどちらかを選んで下さい。(定員削減の為)

講座名	クラス	日程	時間	定員
盆踊り講習会	①	16日(日)	13:00~13:40	15
	②		14:00~14:40	15
鉛筆画教室	①	3日(月)	10:00~12:00	15
	②	17日(月)		15
シャチの歌ってすこやか体操	①	10日(月)	10:30~11:30	15
	②	31日(月)		15
チェアロビ元気体操	①	10日(月)	13:00~14:00	15
	②	24日(月)		15
脳が喜ぶ癒しのアート		4日(火)	10:00~11:30	8
いきいき運動	①	11日(火)	14:00~14:45	15
	②		25日(火)	15
健康タオル体操	①	5日(水)	13:00~14:00	15
	②	19日(水)		15
フラダンス講習会	①	8日(土), 27日(木)	13:30~14:10	15
	②		14:20~15:00	15
カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう		8日(土)	10:30~11:15	15

右記の講座は、当日先着順となります。



きらきらエクササイズ	①	3日, 17日(月)	10:00~11:00	8
	②		11:10~12:10	8
楽しく脳トレ		3日, 17日(月)	15:15~16:00	15
桜川体操サークル		10日(月)	9:30~11:00	10
浮世絵セミナー		18日(火)	10:30~11:30	15
カーレットを楽しもう		5日, 19日(水)	10:30~12:00	12
健康づくり講座		26日(水)	15:00~16:00	10

事前応募抽選にて受講者の決定している下記講座は、定員を減らすため、回数又は時間を変更して実施します。該当者には、館より個々に連絡致します。

●ロバート体当たり英会話、●太極拳入門 ●ウクレレ、 ●ヨガ各コース

◆筆ペン・ペン習字 ◆英語でお金の話をしよう

※元々定員が15名となっていたため、従来同様にて実施します。

ピアノ教室、麻雀教室、麻雀自主練、オカリナ、コーラス、民謡、歌声広場、茶道入門、敬老マッサージは、当面開催を自粛します。

今年度新規講座

脳が喜ぶ癒しのアート

8月4日(火)

10:00~11:30

定員 8名

内容 『クレイペイント 揺れる熱帯魚』

量感や動きを大きく捉え、水彩絵の具による色彩と粘土による肌合いを楽しみながら熱帯魚を表現します。

※汚れても差し支えない服装でお越し下さい。持ち物不要。



カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう

8月8日(土)

10:30~11:15

定員 15名



○何の準備も必要ありませんので、お気軽にご参加下さい。

ご利用にあたって、皆様へお願い

【入館時】

- マスクの着用
- 検温 37.5°C以上の場合は入館をお控え頂きます。
- 手指の消毒



【館内】

- ゴミは、お持ち帰り頂きます。
- 1~2m以上のソーシャルディスタンスを取りましょう。
- 食事は、決められた場所で取り、終わったら、次の方に譲りましょう。
- マッサージチェアは、その都度ペーパーシートでカバーして使用して下さい。
- パソコンは、キーボードにラップフィルムをつけて、終わったらはがしてゴミ箱へ。



ルールとマナーを守り、感染症予防をしながら、楽しく過ごしましょう。

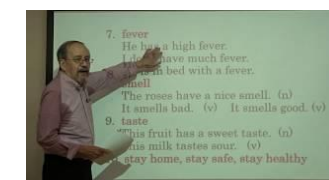
尚、社会情勢の変化等により、実施内容、講座教室の開催等が変更や中止となる場合もありますので、ご了承の程お願いします。

いきいき桜川(桜川敬老館)ホームページにて、動画配信中



- ①鈍った体をほぐしましょう。
- ②ストレッチ編
- ③腹式呼吸編
- ④肩こり解消編

- ①中村先生とストレッチしよう
- ②中村先生とレッツエクササイズ



- ①ロバートの体当たり英会話 on YouTube Vol1 Vol2

やってみよう♪季節の一字ハガキ



館長通信

いよいよ敬老館も、一部ながら講座を再開させていただきます。未だ新型コロナウイルス感染拡大が収まらない状況ではありますが、定員数の見直しや、事前申し込み制による集中の回避、マスクの着用など感染防止のために利用者の皆様や講師の方々にもご協力をいただきながらの再開となります。様々なご意見やご指摘はあると思いますが、皆様と一緒に敬老館における「新たな生活様式」を作っていきたいと思っております。

石渡良彦



令和2年7月 第109号 毎月発行
＜発行者＞

指定管理者 アクティオ株式会社
いきいき桜川(中央区立桜川敬老館)

〒104-0042 中央区入船1-1-1
桜川公園内

TEL 03-3553-0030

http://www.chuo-keiroukan.jp

ホームページはこちら





日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

【表の見方】

★マーク: 募集時期に申し込みいただいた方が参加できる講座です。

☆マーク: 参加ご希望の方は随時スタッフまでご相談ください。

●マーク: 定員制で毎回先着順にて事前に参加募集いたします。(7月11日より受付開始)

()内定員(当日空きがあれば参加出来ることもあります)。

○マーク: 自由参加で予約は不要ですが、定員のある講座は当日先着順となります。

※マーク: 「さわやか健康教室」「マシントレーニング教室」に関しては高齢者福祉課までお問い合わせください。
「はつらつ健康教室」に関しては最寄りのおとしより相談センターまでお問い合わせください。

2	3	4	5	6	7	8	
○粋なまちトレーニング 11:00~11:30(15) 14:00~14:30(15)	○きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00(8) ② 11:10~12:10(8) ●鉛筆画教室①/飯田 10:00~12:00(15) ○楽しく脳トレ/佐々木 15:15~16:00(15)	※はつらつ健康教室 (受付9:30)10:00~11:45 ●脳が喜ぶ癒しのアート 10:00~11:30(8) ★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(15) ②14:00~15:00(15)	○カーレットを楽しもう 10:30~12:00(12) ●健康タオル体操①/中村(ま) 13:00~14:00(15) ★英語でできるお金のおはなし/鈴木 15:00~16:00(12)	☆ウクレレ教室/金澤 ① 10:00~10:40(15) ② 11:00~11:40(15) ※はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	★ヨガ経験者コース/豊島 ① 10:30~11:30(15) ★リラックスヨガAコース/豊島 ① 13:30~14:30(15) ★リラックスヨガBコース/豊島 ① 15:00~16:00(15) ※さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	○ゴムバンド教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:00 ●カラー筆ペンで季節の 一文字ハガキを作ろう 10:30~11:15(15) ●フラダンス講習会 ① 13:30~14:10(15) ② 14:20~15:00(15)	
9	10(山の日)	11	12	13	14	15	
★ロボットの体当たり英会話① /ロバート・大島 初級① 10:00~11:00(15) 中級① 11:10~12:10(10) 初級(AD)① 13:00~14:00(15)	○桜川体操サークル 9:30~11:00(10) ●シャチの歌ってすこやか体操①/和田 10:30~11:30(15) ●チェアロビ元気体操①/中村(ま) (受付12:30)13:00~14:00(15)	※はつらつ健康教室 (受付9:30)10:00~11:45 ★陳式・太極拳入門/林 継続 ① 9:30~10:30(15) 新規 ① 11:00~12:00(15) ●いきいき運動①/高山 14:00~14:45(15)	※マシントレーニング教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:15	※マシントレーニング教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:15 ☆ウクレレ教室/金澤 ① 10:00~10:40(15) ② 11:00~11:40(15) ※はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	★ヨガ経験者コース/豊島 ② 10:30~11:30(15) ★リラックスヨガAコース/豊島 ② 13:30~14:30(15) ★リラックスヨガBコース/豊島 ② 15:00~16:00(15) ※さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	★ストレッチヨガ/豊島 ① 10:00~11:00(15) ② 11:30~12:30(15)	
16	17	18	19	20	21	22	
●盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(15) ② 14:00~14:40(15)	○きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00(8) ② 11:10~12:10(8) ●鉛筆画教室②/飯田 10:00~12:00(15) ○楽しく脳トレ/佐々木 15:15~16:00(15)	※はつらつ健康教室 (受付9:30)10:00~11:45 ○浮世絵セミナー/森山 10:30~11:30(15) ★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(15) ②14:00~15:00(15)	※マシントレーニング教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:15 ○カーレットを楽しもう 10:30~12:00(12) ●健康タオル体操②/中村(ま) 13:00~14:00(15) ★英語でできるお金のおはなし/鈴木 15:00~16:00	※マシントレーニング教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:15 ☆ウクレレ教室/金澤 ① 10:00~10:40(15) ② 11:00~11:40(15) ※はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	★ヨガ経験者コース/豊島 ① 10:30~11:30(15) ★リラックスヨガAコース/豊島 ① 13:30~14:30(15) ★リラックスヨガBコース/豊島 ① 15:00~16:00(15) ※さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	○粋なまちトレーニング 11:00~11:30(15) 14:00~14:30(15)	
23	24	25	26	27	28	29	
★ロボットの体当たり英会話② /ロバート・大島 初級② 10:00~11:00(15) 中級② 11:10~12:10(10) 初級(AD)② 13:00~14:00(15)	●チェアロビ元気体操②/中村(ま) (受付12:30)13:00~14:00(15)	※はつらつ健康教室 (受付9:30)10:00~11:45 ★陳式・太極拳入門/林 継続 ② 9:30~10:30(15) 新規 ② 11:00~12:00(15) ●いきいき運動②/高山 14:00~14:45(15)	※マシントレーニング教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:15 ○健康づくり講座/椎井 15:00~16:00(10)	※マシントレーニング教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:15 ☆ウクレレ教室/金澤 ① 10:00~10:40(15) ② 11:00~11:40(15) ※はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ●フラダンス講習会 ① 13:30~14:10(15) ② 14:20~15:00(15)	★ヨガ経験者コース/豊島 ② 10:30~11:30(15) ★リラックスヨガAコース/豊島 ② 13:30~14:30(15) ★リラックスヨガBコース/豊島 ② 15:00~16:00(15) ※さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45	●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(10) ②14:00~15:30(10)	
30	31	<div data-bbox="875 1690 1558 1984" data-label="Complex-Block"> <p>＜お知らせ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「フラダンス講習会」は13日(木)が8日(土)に変更になりました。 ●「粋なまちトレーニング」は当日先着順になります。 ●「工作クラブ」の午後の回は開始時間は14時からとなりました。 </div>				<div data-bbox="1617 1806 2478 1900" data-label="Text"> <p>社会情勢次第で、講座の中止もあり得ますことご容赦ください。 (変更時は館内に掲示いたします)</p> </div>	<div data-bbox="2537 1680 2893 1974" data-label="Image"> </div>
○粋なまちトレーニング 11:00~11:30(15) 14:00~14:30(15)	●シャチの歌ってすこやか体操②/和田 10:30~11:30(15)						