

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9月

## 講座・教室一部再開しました。

感染症予防に最大の注意を払っての講座受講にご協力ください。



### 事前申し込み が必要な講座

8月20日より

受付中

申込先着順

①②より一つ

③④より一つ

選択。

#### ●シャチの歌って すこやか体操

- ①9月14日(月)
- ②9月28日(月)

※いずれも10:30～11:30

#### ●チェアロビ元気 体操

- ①9月14日(月)
- ②9月28日(月)

※いずれも13:00～14:00

#### ●きらきら エクササイズ

9月7日	9月21日
①10:00～	③10:00～
②11:10～	④11:10～

※いずれも所要60分です。

#### ●いきいき運動

- ①9月8日(火)
- ②9月22日(火)

※いずれも14:00～14:45

#### ●健康タオル体操

- ①9月2日(水)
- ②9月16日(水)

※いずれも13:00～14:00

#### ●盆踊り講習会

9月20日(日)

- ①13:00～13:40
- ②14:00～14:40

#### ●脳が喜ぶ癒しのアート

- ①9月1日(火) 10:00～11:30
- ②9月9日(水) 10:00～11:30

定員 各8名

内容 『玉ねぎを描く』



色鉛筆で、玉ねぎのコロンとした形と、透明感のある皮の色彩の美しさを楽しみましょう。



#### ●カラー筆ペンで季節の一字ハガキ を作ろう

9月12日(土)  
10:30～11:15

定員 15名

内容 読書の秋にちなみ、  
葉も製作してみます。



## 当日参加 できる講座

当日先着順、定員オーバーの場合参加できないことがありますので、あらかじめご了承ください。

#### ○楽しく脳トレ

9月7日(月)  
9月21日(月)  
※いずれも、  
15:15～16:00



#### ○浮世絵セミナー

9月15日(火)  
10:30～11:30  
定員 15名  
浮世絵を通して  
江戸の文化を紐解きます。



#### ○カーレットを楽しもう

9月2日(水)  
16日(水)  
※いずれも  
10:30～12:00  
定員 12名



#### ○健康づくり 講座

9月23日(水)  
15:00～16:00  
定員 10名



#### ○中央粋なまち トレーニング(9月度)

6(日)	11:00
9(水)	
23(水)	14:00
29(火)	
30(水)	11:00

定員 15名  
所要時間  
約30分。



「夏の楽しい思い出を懐かしんだり、明るい気持ちになって頂ければ」とパナグループ様より「夏の折紙作品」を寄贈いただきました。廊下壁面に飾ってありますので、皆様お楽しみください。

作品名 「夏の思い出」  
制作者 パナグループ社員一同



## ご利用にあたって、皆様へお願い

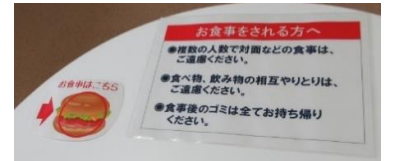
### 【入館時】

- 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、決められた場所で行い、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。



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。

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。

## 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

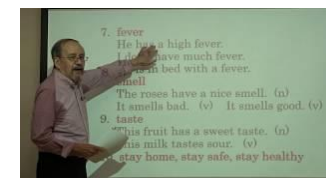


- ①中村先生とストレッチしよう
- ②中村先生とレッツエクササイズ



#### 「ロボットの体当たり英会話」

- ①Corona Virus Covid-19
- ②Onomatopoeia Quiz Show
- ③Easy Basic English



やってみよう♪季節の  
一字ハガキ



### 館長通信

今年も気が付けば既に8ヶ月が過ぎようとしています。2020年の幕開けはオリンピックの開幕に夢膨らませ、華々しくスタートしたように記憶しています。今のこの状態を誰も予想していなかったと思います。今迄の当り前が通用しない中、いかに知恵を絞って『普段の日常』を取り戻していけるかが、この敬老館にも問われていると思います。安心・安全を確保しつつ、出来る講座も徐々に増やし、利用される皆様の『普段の日常』を少しでも取り戻すことの一助となればと考えております。何かご不明な点があればお気軽にお問合せ下さい。

令和2年8月 第110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







# いきいき桜川 9月の行事予定表



☎3553-0030 Ver.1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <h1>9月</h1>	<p>＜お知らせ＞  <b>●体操サークル、ゴムバンド教室、マシントレーニング教室、さわやか健康教室はお休みです。</b>            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>					
	6	7	8	9	10	11
※民舞サークル「苑の会」 9:30~11:30 ○粋なまちトレーニング 11:00~11:30(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① 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)	★ストレッチヨガ/豊島 ① 10:00~11:00(15) ② 11:30~12:30(15)
13	14	15	16	17	18	19
★ロバー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)	●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 ○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)	○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	☆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)	●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)
20	21(敬老の日)	22(秋分の日)	23	24	25	26
※民舞サークル「苑の会」 9:30~11:30 ●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 ③ 10:00~11:00(8) ④ 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 ★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)	○粋なまちトレーニング 14:00~14:30(15) ○健康づくり講座/椎井 15:00~16:00(10)	☆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)	●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(10) ②14:00~15:30(10)
27	28	29	30	★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。(前月20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)。 工作クラブのみ、当月1日より受付開始。 ○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。		
★ロバー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)	●シャチの歌ってすこやか体操②/和田 10:30~11:30(15) ●チェアロビ元気体操②/中村(ま) (受付12:30)13:00~14:00(15)	※運営協議会 10:00~12:00 ○粋なまちトレーニング 14:00~14:30(15)	○粋なまちトレーニング 11:00~11:30(15)			

【表の見方】

