

いきいき桜川

こころ粹! 生き! SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 平成30年8月

『納涼ジャズコンサート』開催

日時 8月31日(金)

午後3時半開場 4時開演

出演 BREEZE(ボーカル)
野口 久和(ピアノ)



男女4人組のジャズボーカルグループによるスイング感あふれるハーモニーをお楽しみください。

演奏予定曲 ベサメムーチョ、ソーラン節、見上げてごらん夜の星を、ルート66、他

野口久和(ピアノ)

ジャズピアニストとして活躍するほか、ポップス系アーティストのサポートや数多くのレコーディングやコンサートにもアレンジャーとして参加している。舞台・ミュージカルなど多彩な音楽も手がけている。

BREEZE(コーラスグループ)

1993年にジャズシンガー後藤芳子の門下生で結成。グループ名はイラストレーターの和田誠氏が命名。ジャズスタンダード、ポップス、ミュージカル、映画音楽、日本の楽曲までレパートリーは幅広い。

定員120名
当日先着順

柔道整復師による『転倒予防教室』

専門的な立場から、転ばないための身体づくりのコツを披露します。お誘いあわせの上ご参加下さい。申込受付中!

日時 8月5日(日)
午前10時~11時半

会場 いきいき桜川大広間

定員 25名(先着順)

8月のテーマ
《筋肉》について



第5回

お薬セミナー

『日常に潜む危険』

- ◆混ぜるな危険
- ◆健康食品の選び方
- ◆大人、子供の誤飲



日時 8月29日(水)

午後3時半~4時半

いきいき桜川「大広間」

講師 渡邊 康司(株式会社望星薬局)

1. 「混ぜるな危険」
洗剤などでよく耳にしますが、実際に何を混ぜてはいけないのか? その危険度は?
2. 「健康食品の選び方」
健康食品が巷に溢れている中、品質が確かなものの選び方を薬剤師が、詳しく解説します。
予約不要です。お気軽にご参加下さい。

江戸っ子手作り教室

日時 8月8日(水)

午前10時~11時

内容 折り紙で「ひまわり」を作ります

定員 16名

受付 20日より受付(先着順)



館長通信

7月から開館時間を1時間延長しておりますが、皆さん有効にご利用されていますでしょうか。地球温暖化の流れでしょうか、日本の四季/気候が変化しているようで、今年の梅雨は非常に短く、その後6月の終わりから猛暑続きと思っていたら突然の豪雨に見舞われ大勢の方が亡くなりました。天気予報の精度は上がっているのですから、防災対策/避難指示など徹底して頂き、あとで人災と言われたいようにして欲しいものです。さて、この時期は何といっても甲子園の高校野球ですね。ラウンジ/亀の間/鶴の間でテレビ観戦をお楽しみください。また、月末には「ジャズコンサート」を予定しておりますので皆さんの来場を心よりお待ちしております。

RAKUGO IN ENGLISH 英語で落語を聞いてみよう!

日時 8月30日(木)
午後2時~3時半
場所 3階「大広間」



怪談を聞いて涼みましょう!



出演 紅葉亭文具
紅葉亭鶴女

昨年好評だった「英語で落語を聞いてみよう」を今年も開催。演目は怪談を予定。 **入場無料/予約不要**

吹矢を楽しむ会 8月予定



初めての方大歓迎
(初回のみマウスピース代100円必要です。)

4日(土)

11日(土)

18日(土)

時間は、全て午後3時~

平成30年7月 88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1-1-13
TEL 03-3553-0030
http://www.chuo-keiroukan.jp

ホームページはコチラ!
QRコードからアクセス!



いきいき桜川 8月の行事予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p>8月</p> <p>【表の見方】 ★マーク: 募集時期に申し込み頂き、定員オーバーの場合、抽選となります。 ●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。()内定員。 ○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: 参加ご希望の方は、スタッフにお尋ねください。 ※「さわやか健康教室」・「はつらつ健康教室」・「マシントレーニング教室」への参加方法については、高齢者福祉課又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。 ※都合により予定が変更になる場合があります。(変更時は館内に掲示いたします)</p>			<p>1</p> <p>★こころのヨガ/中村(矩) 10:30~12:00 ○健康タオル体操/中村(ま) 13:00~14:00(40)</p>	<p>2</p> <p>○ウクレレ教室/金澤 10:00~11:30(30) ★はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ★オカリナ教室/渡辺 (入門編)14:00~14:50 (初中級)15:00~16:00</p>	<p>3</p> <p>★ヨガ経験者コース/豊島 10:30~11:30 ★さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ○生きがい相談 13:00~16:00 ★リラックスヨガ/豊島 A 13:30~14:30 B 15:00~16:00</p>	<p>4</p> <p>★ストレッチヨガ/豊島 10:30~11:30 ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 ★ちぎり絵教室/佐藤(淳) 14:00~15:00 ○吹き矢を楽しむ会 15:00~16:00</p>	
<p>5</p> <p>※民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○転倒予防教室 10:00~11:30 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00 ★茶道入門 13:30~16:00</p>	<p>6</p> <p>○鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(20) ○シャチの歌ってすこやか体操/和田 10:30~11:30(35) ★きらきらエクササイズ/岡本 10:30~11:30 ○みんよう講習会/柿崎 14:00~15:00(40)</p>	<p>7</p> <p>★はつらつ健康教室 (受付9:30)10:00~11:45 ★楽しく英語に親しみましょう/岡崎 10:00~11:00 ★おもてなし英会話/岡崎 11:10~12:10 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00 ★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00</p>	<p>8</p> <p>★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 ○チェアロビ元気体操/中村(ま) (受付12:30)13:00~14:00 ●江戸っ子手作り教室(16) 10:00~11:00 ○いきいき教室 15:00~16:00</p>	<p>9</p> <p>★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 ○桜川体操サークル/体操リーダー 9:30~11:00(25) ○ウクレレ教室/金澤 10:00~11:30(30) ★はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ○フラダンス講習会/林 13:30~15:00</p>	<p>10</p> <p>★ヨガ経験者コース/豊島 10:30~11:30 ★さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ★リラックスヨガ/豊島 A 13:30~14:30 B 15:00~16:00</p>	<p>11(山の日)</p> <p>○ゴムバンド教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:00 ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 ○吹き矢を楽しむ会 15:00~16:00 ★ピアノ教室 指定時間</p>	
<p>＜お風呂休み＞</p>			<p>◎マッサージ抽選申し込み開始</p>	<p>(8日~15日)</p>	<p>＜お風呂休み＞</p>		
<p>12</p> <p>★タイチーダンス/小野 10:15~11:45 ★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00 中級 11:10~12:10 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00</p>	<p>13</p> <p>○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(60)</p>	<p>14</p> <p>★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)9:30~10:30 (新規)11:00~12:00 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00 ○いきいき運動/高山 14:00~14:45(40)</p>	<p>15</p> <p>★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 ★こころのヨガ/中村(矩) 10:30~12:00 ★ピアノ教室 指定時間 ○桜川いきいき寄席 14:00~15:00</p>	<p>16</p> <p>★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 10:00~11:30(30) ★はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ★オカリナ教室/渡辺 (入門編)14:00~14:50 (初中級)15:00~16:00</p>	<p>17</p> <p>★ヨガ経験者コース/豊島 10:30~11:30 ★さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ★リラックスヨガ/豊島 A 13:30~14:30 B 15:00~16:00</p>	<p>18</p> <p>★ストレッチヨガ/豊島 10:30~11:30 ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 ★ちぎり絵教室/佐藤(淳) 14:00~15:00 ★ピアノ教室 指定時間 ○吹き矢を楽しむ会 15:00~16:00</p>	
<p>＜お風呂休み＞</p>			<p>◎マッサージ抽選/券配布開始</p>		<p>(16日~20日)</p>	<p>＜お風呂休み＞</p>	
<p>19</p> <p>※民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00 ○着付け教室/近藤 13:00~14:00(20) ○盆踊り講習会/近藤 14:00~15:00(30)</p>	<p>20</p> <p>○鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(20) ★きらきらエクササイズ/岡本 10:30~11:30 ※オリエンテーション 13:00~14:00 ○みんよう講習会/柿崎 14:00~15:00(40)</p>	<p>21</p> <p>★はつらつ健康教室 (受付9:30)10:00~11:45 ★楽しく英語に親しみましょう/岡崎 10:00~11:00 ★おもてなし英会話/岡崎 11:10~12:10 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00 ★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00</p>	<p>22</p> <p>★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 ○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30 ○健康づくり講座/椎井 15:00~16:00</p>	<p>23</p> <p>★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 ○桜川体操サークル/体操リーダー 9:30~11:00(25) ★はつらつ健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ○フラダンス講習会/林 13:30~15:00</p>	<p>24</p> <p>★ヨガ経験者コース/豊島 10:30~11:30 ★さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ★リラックスヨガ/豊島 A 13:30~14:30 B 15:00~16:00</p>	<p>25</p> <p>○ゴムバンド教室/体操リーダー (受付9:30)10:00~11:00 ○浮世絵セミナー/森山 10:30~11:30 ●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②15:00~16:30(12) ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 ★ピアノ教室 指定時間</p>	
<p>＜お風呂休み＞</p>			<p>◎敬老マッサージ 当日 AM: 10:40/11:20 PM: 13:00/13:40/14:40/15:20</p>		<p>＜お風呂休み＞</p>		
<p>26</p> <p>★タイチーダンス/小野 10:15~11:45 ★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00 中級 11:10~12:10 ○コーラス教室 14:30~16:00(60) ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00</p>	<p>27</p> <p>○シャチの歌ってすこやか体操/和田 10:30~11:30(35) ○チェアロビ元気体操/中村(ま) (受付12:30)13:00~14:00</p>	<p>28</p> <p>★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)9:30~10:30 (新規)11:00~12:00 ※いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00 ○いきいき運動/高山 14:00~14:45(40) ○歌声広場/三浦 15:30~16:30</p>	<p>29</p> <p>○健康タオル体操/中村(ま) 13:00~14:00(40) ○お茶セミナー 15:30~16:30</p>	<p>30</p> <p>○ウクレレ教室/金澤 10:00~11:30(30) ○英語で落語を聞いてみよう! 14:00~15:30</p>	<p>31</p> <p>★さわやか健康教室 (受付13:30)14:00~15:45 ○納涼ジャズコンサート 16:00~17:00</p>	<p>＜お知らせ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ●13日のシャチのすこやか体操は、6日に変更になりました。 ●13日のチェアロビ元気体操は、8日の13時~に変更になりました。 ●15日の健康タオル体操は29日に変更になりました。 ●23日のウクレレはお休みです。 ●27日のコーラスは26日に変更になりました。 ●31日のヨガはお休みです。 ●桜川いきいき寄席は日程が決まりしだい館内に掲示いたします。 	
<p>＜お風呂休み＞</p>			<p>＜お風呂休み＞</p>				