

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5年4月

4月のおすすめ講座

季節の手作り講座

日時 4月4日(火)
午前10時～

内容 「桜の飛び出すカード」作成

定員 10名 (受付中 申込先着順)

講師 五十里 とみ子



聖路加国際大学
PCC開発・地域連携室

身近な看護師とともに学ぶ

骨粗鬆症対策

コツコツ作ろう骨づくり習慣

日時 4月5日(水)
午後3時～4時

場所 ホール

担当 射場典子 聖路加国際大学看護教員
中村めぐみ 聖路加健康ナビスポット看護師

定員 30名 (申込先着順)



明治安田生命 セミナー

～知って “はつらつ”
ずっと元気に過ごすために～

- ❖健康寿命について知る
- ❖認知症となどのような病気？
- ❖介護に備えて知っておきたい知識

日時 4月12日(水)
14:00～15:00

定員 20名(受付中、申込先着順)

中央区介護保険課地域支援 によるセミナー

健康づくり&フレイル予防
お口の健康

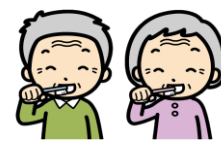
令和5年度
偶数月の第4木曜日は介護
保険セミナーの日！

日時 4月27日(木)
午前10時30分
～11時30分

場所 セミナールーム

担当 中央区役所 介護保険課

定員 15名(当日先着順)



昭和映画 観賞会

日時 4月30日(日)
午後2時～3時30分

タイトル「泥だらけの純情」

定員 30名(当日先着順)

監督 中平 康
出演 吉永小百合
浜田 光男
社会の断層に冷たく拒まれた街
のチンピラと清純な少女との純
愛の悲劇を描く。

5月スタート講座 参加者募集

みんよう講習会(5～7月)

曜日 第1・第3月曜日

時間 午後1時半～2時半

定員 30名

内容 民謡歌手の手ほどきのもと、みんな
で様々な民謡を歌い、楽しめます。



コーラス教室(5～7月)

曜日 第2・第4月曜日

時間 午後2時半～4時

定員 30名

内容 オペラ歌手が、発声法から、季節の歌
まで本格的に指導します。



歌声ひろば(5～7月)

曜日 第4火曜日

時間 午後3時半～4時半

定員 30名

内容 懐かしの名曲をピアノ伴奏で歌い
ます。曲にまつわるエピソードにも
触れ、懐かしい時間を一緒に過
します。



健康麻雀教室入門講座 5月～8月 毎週土曜 午後1時～4時

講座内容＝麻雀ってどんなゲームなの？ 並べ
方は？ 牌の名称(ピンズ・字牌・ソウズ・マン
ズ) 役ってなあに？ 役の作り方から教わりましょ
う！ 定員16名

応募対象:麻雀未経験者に限ります

○お申込み 4月1日(土)～15日(土)の間に、ご来館の上直接申し込む。
○抽選結果発表 18日(火)館内に掲示します。

ご挨拶

4月より副館長を務めさせていただくことになりました加藤 正人です。
昭和34年生まれ、O型、おとめ座で千葉県の柏市に住んでおります。2月からいきいき桜川にお世話に
なっておりますが、不慣れなことも多いにも関わらず皆様から暖かいお言葉をいただき本当に感謝して
います。これから私からもどんどん皆様にお声がけをさせていただきたいと思っておりますが、皆様も私を見
かけましたら是非お声がけいただければ嬉しいです。これから季節もよくなります。皆様とご一緒にもっ
と楽しく「いきいき桜川」にするよう頑張りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



※副館長が、前担当の青柳より、加藤に代わります。皆様のご協力よろしくお願いいたします。



日比谷線
八丁堀駅下車 徒歩3分
JR京葉線
八丁堀駅下車 徒歩2分
都バス
[東15 東京駅八重洲口ー深川車庫前]
鉄砲洲バス停 徒歩5分
[錦11 亀戸駅前ー築地駅前] 桜橋 バス停 徒歩7分
中央区コミュニティバス“江戸バス”
[北循環] 八丁堀駅バス停 徒歩3分
桜橋 バス停 徒歩7分
[南循環] 鉄砲洲 バス停 徒歩5分



館長通信

4月になりました。私は4月ときくと
なんだかリフレッシュ(もしくはリセット?)
な気分になります。正月に誓った今年
の抱負がちっとも進んでいなくても よし
4月から頑張ろっ！ と、新たな誓を立て
られますから。今年こそ素敵な桜を
撮りたい！ と頭の中ではイメージしている
のですが、やはり存在感のある桜(一本桜)に思いを馳せてしまいます。
中央区にも何カ所か一本桜があるので休みの日に巡ってみよう
と“4月の誓”にいたしました！



令和5年3月 第141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

ホームページはこちら



いきいき桜川 4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					
<p>【表の見方】</p> <p>★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。 ()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。</p>						<p>1</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00 (20) ② 11:30~12:30 (20) ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 (20) ○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00 (25) ○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30 (6)</p>					
<p>2</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 13:00~16:30 (24)</p>	<p>3</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50 (15) ★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00 (20) ② 11:10~12:10 (20) ★みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30 (30)</p>	<p>4</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ●季節の手作り講座/五十里 10:00~11:30 (10) ★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00 (20) ★筆ペン・ペン習字講座/小川 ① 12:45~13:45 (12) ② 14:00~15:00 (12) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24) ●LINEちょこっと体験会 15:30~16:30 (4) ○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30 (12)</p>	<p>5</p> <p>○カーレットを楽しもう/中央カーレットC 10:00~11:30 (12) ●パソコン相談 13:00~16:00 (6) ★健康タオル体操①/中村 13:00~14:00 (25) ○健康づくり支援講座 /聖路加国際大学PCC開発地域連携室 「骨粗鬆症対策」 15:00~16:00 (30)</p>	<p>6</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30 (30) ★オカリナ教室/渡辺 (入門) 13:00~14:00 (初級) 14:10~15:10 (アンサンブル) 15:20~16:20 ※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>7</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00 (20) ★癒しのバリヨガ①/石上 11:30~12:30 (20) ○なんでも相談 13:00~16:00 ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>8</p> <p>○ゴムバンド教室/体操L (受付9:30) 10:00~11:00 (18) ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 (20) ○中央粋なまちトレーニング&脳トレ 13:30~14:30 (25)</p>					
<p>9</p> <p>★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00 (28) 中級 11:10~12:10 (28) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24)</p>						<p>10</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50 (10) ☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00 (30) ★チェアロピ元気体操/中村 13:00~14:00 (32) ★コーラス教室/大塚 14:30~16:00 (30)</p>	<p>11</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ★太極拳・氣功教室/林 経験者 9:30~10:30 (20) 初心者 11:00~12:00 (20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24) ★いきいき運動①/高山 14:00~14:45 (25)</p>	<p>12</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ○カーレットを楽しもう/中央カーレットC 10:00~11:30 (12) ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30 (10) ●パソコン相談 13:00~16:00 (6) ●明治安田生命セミナー 「知ってはつらつ ~ずっと元気で過ごすために~」 14:00~15:00 (20) ★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30 (25)</p>	<p>13</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30 (30) ★フラダンス講習会 初心者/林 13:30~15:00 (20) ※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>14</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00 (20) ★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30 (20) ○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30 (6) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>15</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00 (20) ② 11:30~12:30 (20) ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 (20) ○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00 (25) ○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30 (6)</p>
<p>16</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 13:00~16:30 (24) ★盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40 (20) ② 14:00~14:40 (20)</p>						<p>17</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50 (15) ★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00 (20) ② 11:10~12:10 (20) ★みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30 (30)</p>	<p>18</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ○浮世絵セミナー/森山 10:30~11:30 (30) ★筆ペン・ペン習字講座/小川 ① 12:45~13:45 (12) ② 14:00~15:00 (12) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24) ●LINEちょこっと体験会 15:30~16:30 (4) ○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30 (12)</p>	<p>19</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00 (20) ●パソコン相談 13:00~16:00 (6) ★健康タオル体操②/中村 13:00~14:00 (25) ★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45 (10)</p>	<p>20</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30 (30) ★オカリナ教室/渡辺 (入門) 13:00~14:00 (初級) 14:10~15:10 (アンサンブル) 15:20~16:20 ※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>21</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30 (10) ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00 (20) ★癒しのバリヨガ①/石上 11:30~12:30 (20) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:00~15:50 (30) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>22</p> <p>○ゴムバンド教室/体操L ●(受付9:30) 10:00~11:00 (18) ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00 (20) ○中央粋なまちトレーニング&脳トレ 13:30~14:30 (25)</p>
<p>23</p> <p>★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00 (28) 中級 11:10~12:10 (28) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24)</p>						<p>24</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50 (15) ☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00 (30) ★チェアロピ元気体操/中村 13:00~14:00 (32) ★コーラス教室/大塚 14:30~16:00 (30)</p>	<p>25</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ★太極拳・氣功教室/林 経験者 9:30~10:30 (20) 初心者 11:00~12:00 (20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24) ★いきいき運動②/高山 14:00~14:45 (25) ★歌声ひろば/三浦 15:30~16:30 (30)</p>	<p>26</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30 (25) ●パソコン相談 13:00~16:00 (6) ○健康づくり講座/椎井 14:00~15:00 (15) ★シャチのすこやか体操②/和田 15:30~16:30 (25)</p>	<p>27</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30 (30) ○中央区介護保険課セミナー 10:30~11:30 (15) ★フラダンス講習会 経験者/林 13:30~15:00 (20) ※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>28</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00 (20) ★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30 (20) ●カラー筆ペンで季節の ① 10:00~10:45 (12) ② 11:15~12:00 (12) ○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30 (6) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>29(昭和の日)</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野 ① 10:30~12:00 (12) ② 14:00~15:30 (12) ○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00 (25)</p>
<p>30</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30 (24) ○昭和映画観賞会 「泥だらけの純情」 14:00~15:30 (30)</p>						<p>お知らせ</p> <p>●4月5日(水)の「いきいき素敵な声づくり」は中止となりました。 ●「docomo出張スマホ教室」は3月で終了しました。 ●「LINEちょこっと体験会」が4月より新しく始まります。</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)。

2023年3月発行 Ver.1