

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3月

## 4月からの講座参加者募集

申込受付期間 3月1日(水)～15日(水)

ご来館の上お申し込み下さい(電話申し込み不可)

抽選結果発表 3月18日(土)～館内に掲示します。

※結果は、必ずご自分で確認をお願いします。

### 期間 4月～6月の3ヶ月講座

①②のどちらかを選び、月1回の参加となります。

名称	曜日・時間	定員	担当
いきいき運動	① 第2火曜 14:00～14:45	25	高山
	② 第4火曜 14:00～14:45		
健康タオル体操	① 第1水曜 13:00～14:00	25	中村
	② 第3水曜 13:00～14:00		
シャチのすこやか体操	① 第2水曜 15:30～16:30	25	和田
	② 第4水曜 15:30～16:30		
盆踊り講習会	① 第3日曜 13:00～13:40	20	近藤
	② 第3日曜 14:00～14:40		

月2回のコースです。①②とあるのはどちらか1つを選択下さい。

名称	曜日・時間	定員	担当
チェアロビ元気体操	第2、第4月曜、13:00～14:00	32	中村
きらきらエクササイズ	① 第1、第3月曜 10:00～11:00	20	岡本
きらきらエクササイズ	② 第1、第3月曜 11:10～12:10	20	
いきいき素敵な声づくり	第1、第3水曜 14:00～14:45	10	松本

月2回のコースです。下記6コースより1つ選択下さい。

名称	曜日・時間	定員	担当
筋膜リリースヨガ	① 第1、第3金曜 10:00～11:00	20	石上
筋膜リリースヨガ	② 第2、第4金曜 10:00～11:00	20	
癒しのパ里约ガ	① 第1、第3金曜 11:30～12:30	20	石上
癒しのパ里约ガ	② 第2、第4金曜 11:30～12:30	20	
季節のヨガ	① 第1、第3土曜 10:00～11:00	20	FUJIKO
季節のヨガ	② 第1、第3土曜 11:30～12:30	20	

#### 「季節のヨガ」

季節ごとのおすすめポーズや内臓ケアで心と身体を整えます。強度は、5段階中1～2くらい、座位が多いです。体調・体力に合わせて無理なく行います。ヨガ初めての方大歓迎です。



#### 「筋膜リリースヨガ」

ポーズ中に筋膜をほぐす動きを入れて行き、ご自分でご自分の身体を整えて行きます。立位、臥位で行い、難しいポーズはありません。

#### 「癒しのパ里约ガ」

パ里约島の伝統的な音楽を聴きながら、座位、臥位で行うヨガ、難しいポーズはありません。

### 期間 4月～9月の6ヶ月講座

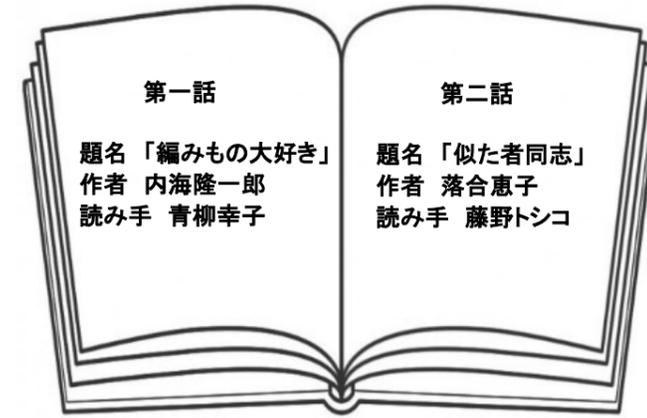
名称	曜日・時間	定員	担当
筆ペン・ペン習字①	第1、第3火曜 12:45～13:45	12	小川
筆ペン・ペン習字②	第1、第3火曜 14:00～15:00	12	
フラダンス講習会初心者コース	第2木曜 13:30～15:00	20	林
フラダンス講習会経験者コース	第4木曜 13:30～15:00	20	
ロバートの体当たり英会話初級	第2、第4日曜 10:00～11:00	28	ロバート・大島
ロバートの体当たり英会話中級	第2、第4日曜 11:10～12:10	28	

※各コースの中どちらか1つを選択。

### 読み語りの会「さくらの会」による朗読会



日時 3月8日(水)  
午後1時半～2時半  
定員 20名(当日先着順)



### 歯ッピースマイル講座

日時 3月17日(金)  
午後1時半～2時半  
場所 セミナールーム  
定員 20名(当日先着順)  
講師 田中東順先生(田中歯科医院)  
内容 口腔ケアについて



### 懐かしの昭和映画祭り 3月31日(金)



午前10時半～11時50分

「フランキーブーちゃんの  
殴り込み落下傘部隊」

監督 春原政久  
出演 フランキー堺  
市村俊幸



午後1時～2時半

「いつでも夢を」

監督 野村孝  
出演 吉永小百合  
浜田光夫  
橋 幸夫



午後3時～4時25分

「東京流れ者」

監督 鈴木清順  
出演 渡 哲也  
松原智恵子



#### 館長通信

3月に入りました!冬から春への移り変わりの季節でもあります。2022年度、この1年を通じて皆様から数多くのご意見をいただき、このご意見を形に反映することで館の運営を前に進ませることができ大変感謝しております。新しいことにもチャレンジし、時流に合わせて来年度も職員一同“明るい花”を咲かせたいと思います。たくさんのご利用お待ちしております!



令和5年2月 第140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 3月の行事予定表



☎3553-0030 Ver.2

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5	6	7	8	9	10	11
<p>※お知らせ</p> <p>●8日に予定していた「シャチのすこやか体操①」は、29日に変更になりました。</p> <p>●20日(月)の「みんなよう講習会」は中止になりました。</p> <p>●21日(火)の「浮世絵セミナー」は中止になりました。</p>	<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。</p> <p>☆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。</p> <p>●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)。</p> <p>○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。</p> <p>※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>○カーレットを楽しもう/中央カーレットC 10:00~11:30(12)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★健康タオル体操①/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p> <p>○歴史への招待 「戦国史の間 家康嫡男岡崎三郎信康自刃の謎」 14:00~15:30(20)</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)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○FPパートナーセミナー 「どうするの?お墓の準備と管理」 13:00~14:00(20)</p> <p>○朗読の会/さくらの会 13:30~14:30(20)</p> <p>●明治安田生命セミナー 「健康長寿の秘訣 ながあ〜く元気であるために」 15:00~16:30(30)</p>	<p>★ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>★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</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホでメールをしよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>○なんでも相談 13:00~16:00</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p>
<p>※民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★初心者でもわかる!将棋教室/岩田 14:00~15:30(15)</p>	<p>○中央幹なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00(20) ② 11:10~12:10(20)</p> <p>★みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(30)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(20)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(12) ②14:00~15:00(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</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)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○FPパートナーセミナー 「どうするの?お墓の準備と管理」 13:00~14:00(20)</p> <p>○朗読の会/さくらの会 13:30~14:30(20)</p> <p>●明治安田生命セミナー 「健康長寿の秘訣 ながあ〜く元気であるために」 15:00~16:30(30)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★ウクレレ教室/金沢 コンサート 10:00~11:30(30)</p> <p>★フラダンス講習会 初心者向/林 13:30~15:00(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p>●花王セミナー 「暮らしの中の血流改善講座」 13:00~14:00(20)</p>	<p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホでインターネットを楽しもう」 14:00~15:00(10)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>○ゴムバンド教室/体操L (受付9:30) 10:00~11:00(15)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング&amp;脳トレ 13:30~14:30(25)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p> <p>◎マッサージ抽選申し込み開始 (8日~14日)</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>
<p>★ロバー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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p>	<p>○中央幹なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>★鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロビ元気体操①/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>★コーラス教室/大塚 14:30~16:00(30)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★太極拳・気功教室/林 経験者 9:30~10:30(20) 初心者 11:00~12:00(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★いきいき運動①/高山 14:00~14:45(25)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(20)</p> <p>★健康タオル体操②/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>★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</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホでカメラをしよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>○歯っピースマイル講座 13:30~14:30(20)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p> <p>敬老マッサージ 抽選日</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>
<p>※民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20)</p> <p>★初心者でもわかる!将棋教室/岩田 14:00~15:30(15)</p>	<p>○中央幹なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00(20) ② 11:10~12:10(20)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(12) ②14:00~15:00(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30(25)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○健康づくり講座/椎井 14:00~15:00(15)</p> <p>★シャチのすこやか体操②/和田 15:30~16:30(25)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>「ミニ演奏会」</p> <p>★フラダンス講習会 経験者/林 13:30~15:00(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホでアプリを楽しもう」 14:00~15:00(10)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>○ゴムバンド教室/体操L (受付9:30) 10:00~11:00(15)</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング&amp;脳トレ 13:30~14:30(25)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</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>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>
<p>★ロバー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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p>	<p>○中央幹なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>★鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロビ元気体操②/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>★コーラス教室/大塚 14:30~16:00(30)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★太極拳・気功教室/林 経験者 9:30~10:30(20) 初心者 11:00~12:00(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★いきいき運動②/高山 14:00~14:45(25)</p> <p>★歌声ひろば/三浦 15:30~16:30(30)</p>	<p>★シャチのすこやか体操①振替/和田 15:30~16:30(25)</p>	<p>●docomo出張スマホ教室 「スマホでマップを使いこなそう」 14:00~15:00(10)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:00~16:00(30)</p>	<p>★カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう/桜川 ①10:00~10:45(12) ②11:15~12:00(12)</p> <p>○スプリングイベント 「懐かしの昭和映画祭り」 10:30~11:50(40)</p> <p>「フランクパーチャンの殴り込み 落下傘部隊」 13:00~14:30(40)</p> <p>「いつでも夢を」 15:00~16:25(40)</p> <p>「東京流れ者」</p>	<p>3月</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</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2月発行 Ver.2