

中央区立桜川敬老館

いきいき桜川

こころ粹! 生き! SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 令和5年5月

中央区在住、60歳以上対象の施設です。

東京都柔道整復師会千代田・中央支部の皆様による

転倒予防教室のご案内



測定項目
脈拍、血圧 握力
開眼片足立ち
5m歩行
ファンクショナルリーチ
CS-30



日時 5月7日(日)

午前10時～11時半

- 内容
- 1.体力測定
 - 2.講義 テーマ「骨」
 - 3.転倒予防体操
 - 4.痛みの相談

定員 20名

受付 4月20日より、先着順にて受付(TEI申込不可)。

FPパートナーセミナー

「終活・片づけ・整理術」

日時 5月9日(火)

午後3時～4時

場所 セミナールーム

定員 20名(当日先着順)



消費生活センター出前講座
「エンディングノートの書き方、
出前寄席」

日時 5月30日(火)

午前10時～11時

場所 ホール

定員 30名(当日先着順)



5月の
昭和映画
観賞会
(当日先着30名)

5月14日(日)

午後2時～4時

「愛と死をみつめて」

出演 吉永小百合 浜田光男



5月30日(火)

午後1時50分～3時10分

「ギターを持った渡り鳥」

出演 小林 旭 浅丘ルリ子



明治安田生命セミナー&血管年齢測定会

日時 5月10日(水)



時間	内容	場所	定員
午後1時～2時	セミナー「今日から始める健康的なダイエット習慣～ずっと元気で過ごしたい」	ホール	30
午後2時～3時	血管年齢測定会(セミナー受講者対象)	セミナールーム	30
午後3時～4時	血管年齢測定会(単独)	セミナールーム	30

お申込み 4月20日より受付(申込先着順)

花王セミナー

「紫外線対策」



日時 5月17日(水)

午後3時～4時

場所 セミナールーム

定員 20名(お申込み先着順)

申込 ご来館の上、お申込み下さい。

受付開始 4月20日より。

お茶会

清流

季節折々の"伝統文化"をご体感頂けます

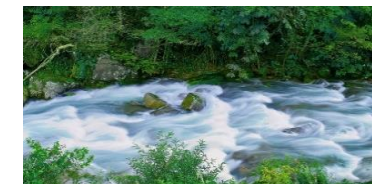
日時 5月29日(月)

1回目:午後1時15分～2時

2回目:午後2時30分～3時15分

定員:各回とも12名

講師 中央区伝統文化塾・国際倶楽部
高橋宗園



費用:ご参加には、和菓子・お抹茶代として500円がかかります。

当日お持ち下さい(領収書発行)

お申込み:5/1より先着順受付



館長通信

鯉のぼり・・・私の幼い頃は、ご近所の「庭先」でよくみかけた風景なのですが、最近は庭先ではなく大きな川にたくさんの鯉が泳ぐような「川渡し」が目立つようになりました。江戸初期の鯉のぼりは「真鯉」黒の鯉1匹でしたが、明治に入り赤い鯉が増え時代が経つとともに家族構成のようにだんだん増えてきてようです。

そこで今回はいきいき館を表すような元気に青空に泳ぐ鯉のぼりの写真を掲載させていただきました。是非、いきいき館でも鯉のぼりのように大きく声を上げて歌ったり運動を楽しむ5月にいたしましょう!

令和5年4月 第142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 5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
7	8	9	10	11	12	13
<p>※お知らせ</p> <p>●5月2日(火)の「棒体操教室」は休止となりました。</p> <p>●5月3日(水)の「健康タオル体操①」は31日(水)に変更になりました。</p> <p>●5月24日(水)の「京橋ひろば」は12日(金)に変更になりました。</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本</p> <p>① 10:00~11:00(20)</p> <p>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>★筆ペン・ペン習字講座/小川</p> <p>①12:45~13:45(12)</p> <p>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>●LINEちょこっと体験会 15:30~16:30(4)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</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>○歴史への招待 14:00~15:30(20)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</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>※はつらつ健康教室・午後</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>★季節のヨガ/FUJIKO</p> <p>① 10:00~11:00(20)</p> <p>②11:30~12:30(20)</p> <p>○中央粋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>●転倒予防教室 10:00~11:30(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15)</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/中村 13:00~14:00(32)</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>○FPパートナーセミナー「終活・片付け・整理術」 15:00~16:00(20)</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>○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>●明治安田生命セミナー & 血管年齢測定 13:00~15:00(30)</p> <p>●明治安田生命 血管年齢測定 15:00~16:00(30)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(27)</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>★フラダンス講習会 初心者/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>○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30(20)</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>○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(18)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング & 脳トレ 13:30~14:30(25)</p>
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○昭和映画観賞会 14:00~16:00(30) 「愛と死をみつめて」</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本</p> <p>① 10:00~11:00(20)</p> <p>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>○浮世絵セミナー/森山 10:30~11:30(30)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川</p> <p>①12:45~13:45(12)</p> <p>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>●LINEちょこっと体験会 15:30~16:30(4)</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>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(20)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★健康タオル体操②/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>●花王セミナー「紫外線対策」 15:00~16:00(20)</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>※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>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>★季節のヨガ/FUJIKO</p> <p>① 10:00~11:00(20)</p> <p>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>○中央粋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>
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</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</p> <p>① 13:00~13:40(20)</p> <p>② 14:00~14:40(20)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15)</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/中村 13:00~14:00(32)</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>※マシントレーニング教室/体操L</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(27)</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>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(10)</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>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★カラーペンで季節の一字ハガキを作ろう/桜川</p> <p>①10:00~10:45(12)</p> <p>②11:15~12:00(12)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)</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(18)</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野</p> <p>①10:30~12:00(12)</p> <p>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>○中央粋なまちトレーニング & 脳トレ 13:30~14:30(25)</p>
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</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>★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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15)</p> <p>●お茶会</p> <p>①13:15~14:00(12)</p> <p>②14:30~15:15(12)</p>	<p>○消費生活センター出前講座・エンディングノートの書き方・出前寄席 10:00~11:00(30)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○昭和映画観賞会 13:50~15:10(30) 「ギターを持った渡り鳥」</p>	<p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★健康タオル体操①5/3振替分/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:00~15:50(30)</p>			
GP	GP	GP	GP			
<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</p>	<p>※お風呂休み</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4月発行 Ver.1

