

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6月

リサイクルデー開催します！

期間 6月13日(火) 正午～18日(日) 午後3時

あなたの不用品は
私の必需品
リサイクルして、
省資源に努めま
しょう



■実施要項

◎リサイクル品
受付期間

6月1日(木)～12日(月)



◎以下のものは対象外です。

- 人形、ぬいぐるみ等
 - 生物、食料品
 - 大型のもの(運べないような大型品)
 - 危険物
 - その他 館の判断で不適当とされたもの。
- ※残ったものは、館にて処分させていただきます。

●季節の手作り講座

日時 6月8日(木)
午前10時～12時
内容 あじさいの花を
作ります。
定員 10名(申込先着順)
講師 五十里とみ子



読み語り「桜の会」による朗読会

日時 6月14日(水)
午後1時半～2時半

内容

題名	作者	読み手
「ジュンブライド」	内海隆一郎	大野美弥子
「烈女切腹」	池波正太郎	前田真智子

定員 20名(当日先着順) 於)トレーニングルーム



7月スタート 講座参加者募集

申込受付期間 6月1日(木)～15日(木) ご来館の上お申し込み下さい。
抽選結果発表 6月18日(日)～館内に掲示します。
※結果は必ずご自分でご確認下さい。

名称		曜日・時間	定員	担当	回数
いきいき運動	①	第2火曜 14:00～14:45	30	高山	①②のどちらか、月1回 月2回
	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	30	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	30	和田	
	②	第4水曜 15:30～16:30			
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	



①②とあるのは、どちらかを選択。



ヨガは、6コースより
1コースを選択

名称		曜日・時間	定員	担当	回数
筋膜リリースヨガ	①	第1、第3金曜 10:00～11:00	20	石上	月2回
筋膜リリースヨガ	②	第2、第4金曜 10:00～11:00	20		
癒しのバリヨガ	①	第1、第3金曜 11:30～12:30	20	石上	
癒しのバリヨガ	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		

名称	曜日・時間	定員	担当	回数
太極拳・氣功教室経験者コース	第2、第4火曜 9:30～10:30	20	林	月2回
太極拳・氣功教室初心者コース	第2、第4火曜 11:00～12:00	20		
棒体操教室	第1火曜、第3水曜 11:00～12:00	22	伊藤	

左記3つのコースより1コースを選択



ウクレレ教室ミニ演奏会

6月15日(木) 午前10時～
定員 30名(当日先着順)

演奏予定曲 茶摘み チャンチキおけさ 犬のおまわりさん 昴
鯉のぼり カイマナヒラ 憧れのハワイ航路 今日の日はさようなら



館長通信

人も景色もどんな小さな花でも昆虫でも、一番きれいに撮れるように、写真の構図にはいつも工夫をしています。綺麗に撮りたい！という気持ちが相手に伝わるととても素敵な笑顔を収めることができた上に喜ばれ、また雲が思い通りの所に来るまでのんびりと待っていたら雲がハートの形に変わって微笑ましい景色になったり。今月の1枚は、長～い橋をどうやって撮ろうかとあれこれ悩んでいる時になんと夕日が反射し、光輝く姿を“写真の神様”がプレゼントしてくれた1枚です。やっぱり何でも良いところを見つける姿勢が大事だよと、教えていただけただけ一枚です。



令和5年5月 第143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 6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
1	2	3	4	5	6	7
<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。【表の見方】</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 style="text-align: center;"><お知らせ></p> <p style="text-align: center;">●6月13日(火)~18日(日)に「リサイクルデー」を行います。</p> <p style="text-align: center;">●「リサイクルデー」のリサイクル品の受付は1日(木)~12日(月)までとさせていただきます。</p>					<p>★季節のヨガ/FUJIKO</p> <p>① 10:00~11:00 (20)</p> <p>② 11:30~12:30 (20)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会</p> <p>13:00~16:00 (20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング</p> <p>13:30~14:00 (25)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会</p> <p>15:30~16:30 (6)</p>
<p>★民舞サークル「苑の会」</p> <p>9:00~12:00</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>11:00~12:00 (22)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川</p> <p>① 12:45~13:45 (12)</p> <p>② 14:00~15:00 (12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p> <p>○楽しく、ポッチャ!</p> <p>15:30~16:30 (12)</p> <p>●LINEちょこっと体験会</p> <p>15:30~16:30 (4)</p>	<p>○カーレットを楽しもう/中央カーレットC</p> <p>10:00~11:30 (12)</p> <p>●パソコン相談</p> <p>13:00~16:00 (6)</p> <p>★健康タオル体操①/中村</p> <p>13:00~14:00 (30)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本</p> <p>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</p> <p>10:00~11:30 (30)</p> <p>●季節の手作り講座/五十里</p> <p>10:00~12:00 (10)</p> <p>★フラダンス講習会 初心者/林</p> <p>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①/石上</p> <p>10:00~11:00 (20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上</p> <p>11:30~12:30 (20)</p> <p>○なんでも相談</p> <p>13:00~16:00</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>○ゴムバンド教室/体操L</p> <p>(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</p> <p>13:00~16:00 (20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング&脳トレ</p> <p>13:30~14:30 (25)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>						GP
<p>★ロバートの体当たり英会話</p> <p>/ロバート・大島</p> <p>初級 10:00~11:00 (28)</p> <p>中級 11:10~12:10 (28)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング</p> <p>9:20~9:50 (15)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田</p> <p>10:00~12:00 (30)</p> <p>★チェアロビ元気体操/中村</p> <p>13:00~14:00 (32)</p> <p>★コーラス教室/大塚</p> <p>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</p> <p>経験者 9:30~10:30 (20)</p> <p>初心者 11:00~12:00 (20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p> <p>★いきいき運動①/高山</p> <p>14:00~14:45 (30)</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</p> <p>10:00~11:30 (12)</p> <p>●パソコン相談</p> <p>13:00~16:00 (6)</p> <p>○朗読の会/さくらの会</p> <p>13:30~14:30 (20)</p> <p>●明治安田生命セミナー</p> <p>「いつまでも若々しく!」</p> <p>老化を防いで身体の中から健康に!</p> <p>14:00~15:00 (30)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田</p> <p>15:30~16:30 (30)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○ウクレレミニ演奏会</p> <p>10:00~11:30 (30)</p> <p>★オカリナ教室/渡辺</p> <p>(入門)13:00~14:00</p> <p>(初級)14:10~15:10</p> <p>(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</p> <p>10:00~11:00 (20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上</p> <p>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>② 11:30~12:30 (20)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会</p> <p>13:00~16:00 (20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング</p> <p>13:30~14:00 (25)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会</p> <p>15:30~16:30 (6)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>			<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>			GP
<p>リサイクルデー (6月13日 ~ 6月18日)</p> <p>◎マッサージ抽選申し込み開始 (14日 ~ 20日)</p>						
<p>★民舞サークル「苑の会」</p> <p>9:00~12:00</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>10:30~11:30 (30)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川</p> <p>① 12:45~13:45 (12)</p> <p>② 14:00~15:00 (12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p> <p>●LINEちょこっと体験会</p> <p>15:30~16:30 (4)</p> <p>○楽しく、ポッチャ!</p> <p>15:30~16:30 (12)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本</p> <p>10:00~11:30 (10)</p> <p>★棒体操教室/伊藤</p> <p>11:00~12:00 (22)</p> <p>●パソコン相談</p> <p>13:00~16:00 (6)</p> <p>★健康タオル体操②/中村</p> <p>13:00~14:00 (30)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本</p> <p>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</p> <p>10:00~11:30 (30)</p> <p>○中央区介護保険課セミナー</p> <p>「健康づくり&フレイル予防」</p> <p>10:30~11:30 (15)</p> <p>★フラダンス講習会 経験者/林</p> <p>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</p> <p>10:00~11:30 (10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上</p> <p>10:00~11:00 (20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上</p> <p>11:30~12:30 (20)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会</p> <p>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</p> <p>(受付9:30)10:00~11:00 (18)</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野</p> <p>① 10:30~12:00 (12)</p> <p>② 14:00~15:30 (12)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会</p> <p>13:00~16:00 (20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング&脳トレ</p> <p>13:30~14:30 (25)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>		GP				GP
<p>敬老マッサージ 抽選日</p> <p>◎マッサージ 券配布開始 (22日 ~ 26日)</p>						
<p>★ロバートの体当たり英会話</p> <p>/ロバート・大島</p> <p>初級 10:00~11:00 (28)</p> <p>中級 11:10~12:10 (28)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング</p> <p>9:20~9:50 (15)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田</p> <p>10:00~12:00 (30)</p> <p>★チェアロビ元気体操/中村</p> <p>13:00~14:00 (32)</p> <p>★コーラス教室/大塚</p> <p>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</p> <p>経験者 9:30~10:30 (20)</p> <p>初心者 11:00~12:00 (20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習</p> <p>13:00~16:30 (24)</p> <p>★いきいき運動②/高山</p> <p>14:00~14:45 (30)</p> <p>★歌声ひろば/三浦</p> <p>15:30~16:30 (30)</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</p> <p>10:00~11:30 (20)</p> <p>●パソコン相談</p> <p>13:00~16:00 (6)</p> <p>○健康づくり講座/椎井</p> <p>14:00~15:00 (15)</p> <p>★シャチのすこやか体操②/和田</p> <p>15:30~16:30 (30)</p>	<p>○みんなで唱歌を歌いましょう</p> <p>14:30~15:20 (30)</p>	<p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>●カラー筆ペンで季節の</p> <p>① 10:00~10:45 (12)</p> <p>② 11:15~12:00 (12)</p> <p>○昭和映画観賞会</p> <p>14:30~16:00 (30)</p> <p>「銀座の恋の物語」</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	
<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>			<p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>			GP

※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)。

