

中央区立桜川敬老館

中央区在住、60歳以上対象の施設です。

いきいき桜川

こころ粹！ 活き！ SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 令和5年7月

夏季開館時間延長のお知らせ

いきいき館で涼みませんか



いきいき館は、**7月1日(土)～9月10日(日)**まで夏季開館時間を1時間延長し、**午後6時**までご利用になれます。電力の節約のためにも、いきいき館を利用してみんなで涼みましょう！

納涼イベント①

パナグループ「夢オーケストラ」選抜メンバーによる

「サマーコンサート」

汗ばむ夏！ あなたの心に涼風を！！

7月30日(日)

- ①午後2時開演(1時半開場)
 - ②午後3時半開演(3時15分開場)
- 定員 各回50名

ピアノ 室井悠季
フルート 武田早耶花



フルート 河島玲奈
オーボエ 中山正瑠

●お申込み 7月10日までに

ご来館の上お申し込み下さい。

●抽選結果は、7月12日より、館内に掲示します。

※結果は、必ずご自分でご確認下さい。



MC 太田千尋

盆踊りシーズンを迎え、浴衣をカッコ良く着こなしたいあなたへ

浴衣着付け教室開催のお知らせ

日程 **7月16日(日)**
8月20日(日)

時間 午前11時～12時

定員 各回12名

講師 近藤敦子

お申込みは
7月分は、7月1日～
8月分は、8月1日～
※申込先着順です。



持ち物

- 浴衣、細紐2本
- 細帯、肌着 腰巻
- 半幅帯(貸出あり)

懐かしの

昭和映画

納涼祭

7月2日(日)
午後2時(116分)

ビルマの豎琴

出 三國連太郎
安井昌二

7月3日(月)
午後3時15分(94分)

月曜日のユカ

出 加賀まりこ
中尾 彬

7月4日(火)
午後1時(86分)

抜き打ちの竜

出 赤木圭一郎
浅丘ルリ子

7月5日(水)
午後3時15分(93分)

紅の翼

出 石原裕次郎
芦川いづみ

7月7日(金)
午後1時半(84分)

大草原の渡り鳥

出 小林 旭
浅丘ルリ子

7月8日(土)
午後3時15分(94分)

丹下左膳百万両の壺

出 大河内傳次郎
喜代三

アンコールリクエスト受付

7月1日～15日の間、今年度上映作品の中で、もう一つと思うものを投票受け付けます。一番リクエストの多かった作品を再上映致します。



アンコール作品上映会

7月29日(土)
午後2時

館長通信

皆さまもご存じかと思いますが現存12天守(江戸時代以前に建造され、天守が残っているお城)の1城「姫路城」です。お城に詳しい方は、守りに強い設計ですとかお城の歴史の深い部分に拘りを持っておられるかと思えます。私も、時代背景をしっかりと勉強すれば一皮むけた写真も撮れるのですが、未だに私はお城の佇まい(オーラ)を写したく出かけております。この姫路城を撮影した時は、どこの位置から写したら一番映えるか事前の調査と、現地については周辺を歩き回りながら探し当てた1枚です。その昔は、西国大名を牽制するために豪華かつ壮麗な城を作らせたと言ったことがありますが、この角度がそれに当てはまるのか不明ではありますが。暑くなってきました。水分補給を忘れずに桜川館(城)で今日は夕方6時までゆっくり涼んでお楽しみ下さいませ。



令和5年6月 第144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 7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
<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">★ お知らせ</p> <p>●夏季閉館時間の変更により、閉館時間が18時となります。 ●7月から、3・4週目の「パソコン相談」の曜日が変更になりました。 今月は、5日(水)、12日(水)と27日(木)となります。20日(木)はお休みです。 ●7月17日(月)の「みんなよう講習会」は中止となりました 振替は、7月31日(月)午後1時30分からとなります。</p> </div>						
<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(28) ○懐かしの昭和映画納涼祭 「ビルマの豎琴」 14:00～15:55(30)</p> <p style="text-align: right;">GP 《お風呂休み》</p>	<p>3</p> <p>○中央幹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) ★みんなよう講習会／柿崎 13:30～14:30(30) ○懐かしの昭和映画納涼祭 「月曜日のユカ」 15:15～16:50(30)</p>	<p>4</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ★棒体操教室／伊藤 11:00～12:00(22) ★筆ペン・ペン習字講座／小川 ①12:45～13:45(12) ②14:00～15:00(12) ★いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(28) ○懐かしの昭和映画納涼祭 「抜き射ちの竜」 13:00～14:30(30) ●LINEちょこつと体験会 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(30) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(10) ○歴史への招待 「大阪冬の陣」 14:00～15:30(20) ○懐かしの昭和映画納涼祭 「紅の翼」 15:15～16:50(30)</p>	<p>6</p> <p>●スマートフォン体験会 10:00～12:00(10) ★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 ●スマートフォン相談会(各2名) ①13:00～②14:30～③15:30～ ※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>7</p> <p>★筋膜リリースヨガ①／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのパ里约ガ①／石上 11:30～12:30(20) ○なんでも相談 13:00～16:00 ○懐かしの昭和映画納涼祭 「大草原の渡り鳥」 13:30～15:00(30) ※さわやか健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</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) ○中央幹なまちトレーニング&脳トレ 13:30～14:30(25) ○懐かしの昭和映画納涼祭 「丹下左膳」 15:15～16:50(30)</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(28)</p> <p style="text-align: right;">GP 《お風呂休み》</p>	<p>10</p> <p>○中央幹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) ★チェアロビ元気体操／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・気功教室／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(28) ★いきいき運動①／高山 14:00～14:45(30) ○FPパートナーセミナー 「生前贈与・元気なうちから対策を 大きく変わる贈与の制度」 15:00～16:00(20)</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 「介護の不安を解決 今から知る・始める・介護の備え」 14:00～15:00(30) ★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30)</p> <p style="text-align: right;">《お風呂休み》 ◎マッサージ抽選申し込み開始</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>★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②／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのパ里约ガ②／石上 11:30～12:30(20) ※さわやか健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>15</p> <p>★季節のヨガ／FUJIKO ① 10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ★いきいき健康麻雀教室／陽だまり会 13:00～16:00(20) ○中央幹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(28) ★着付け教室／近藤 11:00～12:00(12) ★盆踊り講習会／近藤 ① 13:00～13:40(20) ② 14:00～14:40(20)</p> <p style="text-align: right;">《お風呂休み》</p>	<p>17</p> <p>○中央幹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)</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 ①12:45～13:45(12) ②14:00～15:00(12) ★いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(28) ●LINEちょこつと体験会 15:30～16:30(4) ○楽しく、ポッチャ！ 15:30～16:30(12)</p> <p style="text-align: right;">GP</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(22) ★健康タオル体操②／中村 13:00～14:00(30) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(10)</p> <p style="text-align: right;">GP</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>★筋膜リリースヨガ①／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのパ里约ガ①／石上 11:30～12:30(20) ●花王セミナー 「簡単！きれい！ 好印象メイクセミナー」 14:00～15:30(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) ○中央幹なまちトレーニング&脳トレ 13:30～14:30(25) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15～16:05(30)</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(28)</p> <p style="text-align: right;">GP 《お風呂休み》</p>	<p>24</p> <p>○中央幹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) ★チェアロビ元気体操／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・気功教室／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(28) ★いきいき運動②／高山 14:00～14:45(30) ★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(20) ○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(30)</p> <p style="text-align: right;">《お風呂休み》 ◎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>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) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ★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>★筋膜リリースヨガ②／石上 10:00～11:00(20) ★癒しのパ里约ガ②／石上 11:30～12:30(20) ●カラー筆ペンで 季節の一字ハガキを作ろう ①10:00～10:45(12) ②11:15～12:00(12) ※さわやか健康教室・午後 ○TVゲームでボウリング体験会 15:30～16:30(6)</p>	<p>29</p> <p>●工作クラブ／栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12) ★いきいき健康麻雀教室／陽だまり会 13:00～16:00(20) ○納涼映画祭アンコール上映会 14:00～(30)</p>
<p>30</p> <p>★パソナグループ 夢オーケストラ 選抜メンバー「サマーコンサート」 ①14:00～14:45(50) ②15:30～16:15(50) ★いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(24)</p> <p style="text-align: right;">《お風呂休み》</p>	<p>31</p> <p>★みんなよう講習会(振替)／柿崎 13:30～14:30(30)</p>	<p style="text-align: center;">7月</p> <p>【表の見方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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。 				

※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6月発行 Ver.1