

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。

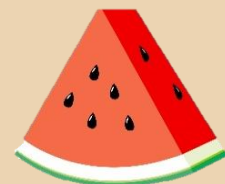
こころ粹！ 生き！ SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 令和5年8月

ただいま夏季開館時間延長中です

いきいき館で涼みませんか

いきいき館は、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!



浴衣着付け教室開催のお知らせ

日程 8月20日(日)
時間 午前11時～12時
定員 15名
講師 近藤敦子
お申し込みは
8月1日より先着順
受付



持ち物

- 浴衣、細紐2本
- 細帯、肌着 腰巻
- 半幅帯(貸出あり)
- 帯板

いきいき桜川 納涼盆踊り大会

日時 9月3日(日)
①午後3時～4時
②午後4時10分～5時10分
場所 いきいき桜川ホール
定員 各25人(当日先着順)



柔道整復師会千代田中央支部
転倒予防教室 参加者募集

日時 8月6日(日)
午前10時～11時半
内容 講義「筋肉について」
転倒予防体操
体力測定
痛みの相談
定員 25名



申込 いきいき桜川にて直接申し込む(7月20日より先着順にて受付)



季節の手作り講座

日時 8月10日(木)
午前10時～12時
内容 「ハイビスカス」の花を作ります。
定員 10名
申込 いきいき桜川にて直接申し込む(7月20日より先着順にて受付)



第20期 受講生募集

健康麻雀教室入門講座 9月～12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

申込受付期間 8月1日～15日
いきいき桜川にて直接申し込む
(電話不可)

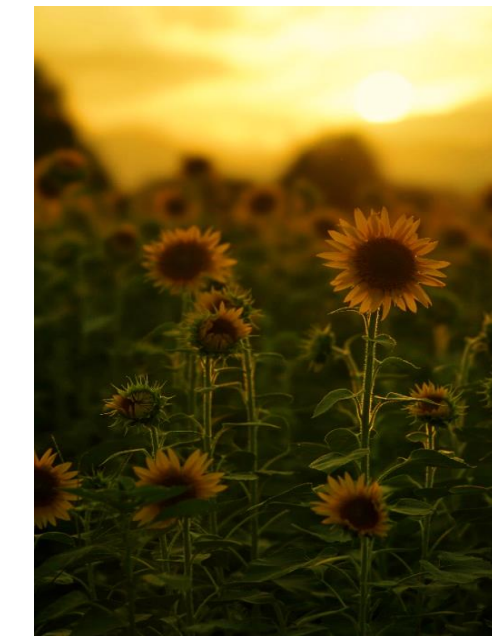
抽選結果発表
8月18日(金)以降館内に掲示します。
※結果は、必ずご自分でご確認下さい。
応募対象:麻雀未経験者に限ります。

望星薬局セミナー
～骨を丈夫に～

日時 8月25日(金)
午後3時～4時半
内容 ・薬剤師・栄養士によるセミナー
・骨ウェーブにより骨の健康度測定
・お薬相談、栄養相談
定員 30名
申込 いきいき桜川にて直接申し込む(7月20日より先着順にて受付)

館長通信

8月、青い空と白い雲がとても似合う花といえは「ひまわり」を思い浮かべる方は多いのではないのでしょうか。今月の館便りにコメントを掲載するためひまわりの花言葉を調べてみましたところビックリ！本数によって花言葉の意味がかわってくるのだそうです。(答えは館内に掲示させていただきますね)////////////////////
元気に太陽を向いて光をたくさん浴びようとしている姿は、私も太陽になりたい！という思いが強くて 太陽に似たような花を咲かせているのかもしれないと思うと健気ではありません。今月の写真は、一日しっかり日を受けたひまわりの夕景をお披露目します。私も暑さにめげず頑張ります！



令和5年7月 第145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.chuokeiroukan.jp

ホームページはこちら





いきいき桜川 8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
6	7	8	9	10	11(山の日)	12
<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>※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) ●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>○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)</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>★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) ★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00~11:00(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>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ●転倒予防教室 10:00~11:30(25) ★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島(27日分補講) 初級 13:00~14:00(28) 中級 14:10~15:10(28) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</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>※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)</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) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ●明治安田生命セミナー 「予測できない地震に備える! もしもの時のアクションプラン」 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>※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) ●季節の手作り講座/五十里 10:00~12:00(10) ★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>★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) ○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</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>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP</p>
<p>◎マッサージ抽選申し込み開始 (12日~18日)</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>○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) ○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 ○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ちょこっと体験会 15:30~16:30(4) ○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 ★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(22) ★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 ☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ★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>★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) ★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00~11:00(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>GP ※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 ◎マッサージ 券配布開始 (20日~24日)</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>○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>※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>※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 「認知症について」 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>※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 「健康づくり&フレイル予防 ~バランスよく食べましょう~」 10:30~11:30(15) ●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>★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) ●望星薬局セミナー 「健康サポートセミナー ~骨を丈夫に~」 15:00~16:30(30) ※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) ●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) ○中央粋なまちトレーニング&脳トレ 13:30~14:30(25)</p>
<p>GP ※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>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</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) ★チェアロビ元気体操/中村 13:00~14:00(32)</p>	<p>○みんなで唱歌を歌いましょう/大野 15:15~16:05(30)</p>	<p>★健康タオル体操②/中村 (16日分振替) 13:00~14:00(30)</p>	<p>○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>GP ※お風呂休み</p>	
<p>GP ※お風呂休み</p>						
<p>GP ※お風呂休み</p>						

※お知らせ

- 夏季開館時間の変更により、閉館時間が18時となります。
- 8月14日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止となりました。
- 8月16日(水)の「健康タオル体操」は30日に変更になりました。
- 8月28日(月)の「コーラス教室」は中止となりました。
- 8月27日(日)の「ロボットの体当たり英会話」は6日(日)に変更になりました。
- 8月度の「脳が喜ぶ癒しのアート」はお休みです。

※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)。