

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。

いきいき桜川 納涼盆踊り大会

# いきいき桜川だより 令和5年9月

9月10日まで開館時間延長(午後6時まで)しています。  
残暑厳しい折、皆様のご来館をお待ちしています。



## 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)

# 敬老のつどい

## ソプラノコンサート～世界の抒情歌～

### 9月29日(金)

①午後2時開演(1時45分開場)

②午後3時30分開演(3時15分開場)

出演 **大塚京子(ソプラノ)**

**大野君子(ピアノ)**

定員 各60名

お申込み 9月1日(金)より

先着順受付(電話申込不可)



ソプラノ 大塚京子



ピアノ 大野君子

演奏予定曲

モーツァルト/恋とはどんなものかしら プッチーニ/私のお父さん  
フォスター/夢路より、おおスザンナ シューベルト/野ばら、ます  
イギリス民謡/希望のささやき コルンゴルト/小鳥が歌えば  
コットラウ/サンタルチア クルティス/勿忘草

## 10月スタート講座 参加者募集

受付期間 9月1日(金)～15日(金)

※ご来館の上お申し込み下さい(電話不可)。

当選発表 9月18日(月) 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	回数	期間	定員	担当
いきいき運動	① 第2火曜 14:00～14:45	月1回	3ヶ月	各30	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				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				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	月2回	3ヶ月	32	中村
きらきらエクササイズ	① 第1、第3月曜 10:00～11:00			各20	岡本
	② 第1、第3月曜 11:10～12:10				
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選択下さい。  
ヨガは、6コースより1つお選び下さい。

筋膜リリースヨガ	① 第1、第3金曜 10:00～11:00	月2回	3ヶ月	各20	石上
	② 第2、第4金曜 10:00～11:00				
癒しのバリヨガ	① 第1、第3金曜 11:30～12:30				FUJIKO
	② 第2、第4金曜 11:30～12:30				
季節のヨガ	① 第1、第3土曜 10:00～11:00				林
	② 第1、第3土曜 11:30～12:30				
フラダンス講習会初心者コース	第2木曜 13:30～15:00	月1回	6ヶ月	各22	小川
フラダンス講習会経験者コース	第4木曜 13:30～15:00				
筆ペン・ペン習字	① 第1、第3火曜 12:45～13:45	月2回	1年	20	渡辺
筆ペン・ペン習字	② 第1、第3火曜 14:00～15:00				
ロボットの体当たり英会話初級	第2、第4日曜 10:00～11:00	各32	ロバート・大島		
ロボットの体当たり英会話中級	第2、第4日曜 11:10～12:10				
オカリナ入門	第1、第3木曜 13:00～14:00				

### 館長通信

霞ヶ浦の帆引き船・・・  
その昔は、自然の力(風力)を利用してシラウオやワカサギを漁獲するために考案された帆引き船。今では動力船に取って変わっていますが、それでも帆引き船で捕れた魚は、生きたまま魚を傷つけず捕獲できる上、エコでありまた観光価値としても高いのです。帆引き船の操作は難しくとても大きな帆(高さ9m・横幅16m)を3人がかりで声を掛け合いながら優雅に、情緒溢れる航跡を残して進む何艘もの帆引き船の光景は、まさに風が見えるように感じました。まだまだ暑さ続きますが9月10日まで涼しい館内でお過ごしくださいませ!



令和5年8月 第146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 9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		
					1	2		
<p>【お知らせ】</p> <p>●9月11日(月)より、閉館時間は通常通り17時となります。</p> <p>●9月18日(月)の「みんなよう講習会」は中止となりました。</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。</p> <p>「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>★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>★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32)</p> <p>※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)</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ゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p>
3	4	5	6	7	8	9		
<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(28)</p> <p>○納涼盆踊り大会 ①15:00~16:00(25) ②16:10~17:10(25)</p> <p>※お風呂休み</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 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(35)</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(22)</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(28)</p> <p>●LINEちよこっと体験会 15:30~16:30(8)</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>★健康タオル体操①/中村 13:00~14:00(30)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○歴史への招待 「姉川の戦い～家康大活躍?!～」 14:00~15:30(20)</p> <p>★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>★ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>●スマートフォン体験会 10:00~12:00(10)</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>●スマートフォン相談会(各2名) ①13:00~ ②14:30~ ③15:30~</p> <p>※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)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 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&amp;脳トレ 13:30~14:30(25)</p>		
GP		GP				GP		
10	11	12	13	14	15	16		
<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(28)</p> <p>※お風呂休み</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(35)</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(28)</p> <p>★いきいき運動①/高山 14:00~14:45(30)</p> <p>○FPパートナーセミナー 「不動産～すぐにはできない 家の相続対策～」 15:00~16:00(20)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○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>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○朗読の会/さくらの会 13:00~14:00(20)</p> <p>●明治安田生命セミナー 「災害に備える 防災脳を活性化しましょう」 14:00~15:00(30)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(30)</p> <p>※お風呂休み</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>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32)</p> <p>※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)</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ゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p>		
GP						GP		
GP			◎マッサージ抽選申し込み開始 (13日~19日)			GP		
17	18(敬老の日)	19	20	21	22	23(秋分の日)		
<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(28)</p> <p>★盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20)</p> <p>※お風呂休み</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 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>○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 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(28)</p> <p>●LINEちよこっと体験会 15:30~16:30(8)</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(22)</p> <p>★健康タオル体操②/中村 13:00~14:00(30)</p> <p>★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)</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>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</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>○歯っぴースマイル講座 14:00~15:00(30)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 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&amp;脳トレ 13:30~14:30(25)</p>		
GP		GP				GP		
GP			敬老マッサージ 抽選日		◎マッサージ 券配布開始 (21日~25日)			
24	25	26	27	28	29	30		
<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(28)</p> <p>※お風呂休み</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(35)</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(28)</p> <p>★いきいき運動②/高山 14:00~14:45(30)</p> <p>○歌声ひろば/三浦 15:30~16:30(35)</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(20)</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(30)</p> <p>※お風呂休み</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>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</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>★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)</p> <p>※敬老のつどい</p> <p>○映画上映 10:00~11:30(50)</p> <p>●ソプラノコンサート ①14:00~14:45(60) ②15:30~16:15(60)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p>		
GP						GP		
GP			◎敬老マッサージ 当日 AM: 10:40/11:20 PM: 13:00/13:40/14:40/15:20			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)。