

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! 生き! SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 令和5年10月

JAZZ LIVE

2023いきいき館まつり

10月29日(日)

①14:00 開演(13:45開場)

②15:10 開演(14:55開場)

定員 各々50名

申込方法 10月15日より
先着順受付



Pf. 鷹野はるみ

A.Sax 宇佐美真由美

Tp. 武内良正

Ba. 川田誠一

演奏予定曲

Just Friends

Fry Me To The Moon

There Will Never Be Another You

Jumpin' at the Woodside(ソロピアノ)

上を向いて歩こう

A列車で行こう

TAKEBAN

2013年より中央区で、ジャズセッションを楽しむことを目的に発足。ジャズの醍醐味はアドリブ演奏、そのアドリブを練習して約10年、気心知れた仲間と一緒に奏でる喜びと共に、老若男女がゆっくりホンキで活動中!

昭和映画観賞会

10月30日

予約不要、ご来場お待ちしております。

10:00~11:35

タイトル:「東京は恋する」

出演 舟木一夫、和田浩治

14:00~15:36

タイトル:「青い山脈」

出演 吉永小百合、浜田光夫

皆さん 一緒に歌いましょう!!!

リバーサイドダンディーズ コンサート



日時 10月1日(日)

午後2時開演(午後1時半開場)

定員 40人(申込先着順)

申込 9月20日(水)より、受付(電話申込不可)

演奏予定曲

1. 秋の唱歌メドレー
2. 少年時代
3. 精霊流し
4. 秋桜(コスモス)
5. 恋心
6. 学生時代
7. 見上げてごらん夜の星を
8. 翼をください
9. シクラメンのかほり
10. ルビーの指輪
11. いちご白書をもう一度
12. 島唄
13. TOMMOW
14. 愛は勝つ

館長通信

10月になりました。今月は皆さまからのリクエストがとても高かった生演奏を企画しています。ちょっと若かったころをちょっと流行った曲でちょっと懐かしんでいただけたらと思います。そんな訳で今月の写真はちょっとレトロ風に大きく足をけり上げて電車に乗り込もうという子供をスナップいたしました。自分は今もう一人前と大人の手を借りずに乗り込もうとする姿がとても印象的でした。ちょっと、聞こえてきませんか?

「よーい、しょつとつ…」
まだいきいき館を利用したことのない方も、今月のイベントをきっかけにご登録、お待ちしております!



令和5年9月 第147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 10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	3	4	5	6	7
★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) ●リバーシティダンディーズ コンサート 14:00~15:00(40)	○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) ○みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)	※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(15) ②14:00~15:00(15) ★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(8) ○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)	○カーレットを楽しもう/中央カーレットC 10:00~11:30(12) ★健康タオル体操①/中村 13:00~14:00(30) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)	★ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30) ●スマートフォン体験会 10:00~12:00(10) ★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) ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ※はつらつ健康教室・午後	★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	★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)
8	9(スポーツの日)	10	11	12	13	14
★ロバートの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00(32) 中級 11:10~12:10(32) ★いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)	○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 は、お休みです ○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(35)	※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)	※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 「フレイル予防【学習編】」 14:00~15:00(30) ★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(30)	※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(22) ※はつらつ健康教室・午後	★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) ※さわやか健康教室・午後	○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)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
15	16	17	18	19	20	21
★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) ★盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20)	○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) ○みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)	※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(15) ②14:00~15:00(15) ★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(8) ○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)	※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)	※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	★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(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) ★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	★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)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
22	23	24	25	26	27	28
★ロバートの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00(32) 中級 11:10~12:10(32) ★いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)	○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) ○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(35)	※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(35)	※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)	※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 体をうごかしていきいき健康に」 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(22) ※はつらつ健康教室・午後	★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20) ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(10) ★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	○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)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
29	30	31	敬老マッサージ 抽選日			
★いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ●Jazz Live/TAKEBAN ①14:00~14:45(50) ②15:10~15:55(50)	○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15) ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10) ○昭和映画観賞会1 10:00~11:35(30) 「東京は恋する」 ○昭和映画観賞会2 14:00~15:36(30) 「青い山脈」	★いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)	◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20			
GP	GP	GP	GP			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h2 style="text-align: center;">10月</h2> </div> <div style="width: 50%;"> <h3>【表の見方】</h3> <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。 GPマーク: グランドピアノの練習日です。予約申し込みは前月20日開始になります。 </div> </div>						

※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9月発行 Ver.1.1