

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11月

## 『アートはるみハーモニカクラブ』演奏会

日時 11月4日(土)  
午後3時開演～3時40分  
(午後2時45分開場)

場所 いきいき桜川 ホール

出演 アートはるみハーモニカ  
クラブの皆様

定員 40名  
申込 10月20日より先着順受付  
(電話申込不可)

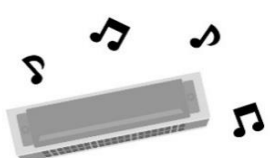


『アートはるみハーモニカクラブ』は、中央区で明るく元気にハーモニカを吹いて楽しんでいる仲間達です。おもな活動は、コロナが和らいだ昨年からは、中央区のサークル発表会や産業文化展のステージに立たせていただいたり、養護施設に訪問演奏を行ったりしています。

代表 大沼 津(しげる)

### プログラム

1. 聖者の行進
2. 証城寺の狸ばやし
3. 港町十三番地
4. 鉄腕アトム
5. みかんの花咲く丘
6. 瀬戸の花嫁
7. 恋のしずく
8. 津軽海峡冬景色
9. 青い山脈
10. 月の砂漠



## 昭和映画観賞会



### 花咲く乙女たち(95分)

日時 11月5日(日)  
午後3時～4時35分

出演 舟木一夫  
西尾三枝子

### 幕末太陽伝(110分)

日時 11月30日(木)  
午前10時～11時50分

出演 フランキー堺  
左 幸子

## ○FPパートナーセミナー

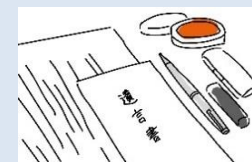
### <遺言と家族信託>

遺言書や相続の失敗事例を学ぶ

日時 11月14日(火)  
午後3時～4時

場所 セミナールーム

定員 20名  
当日先着順



## ●花王セミナー

尿意切迫感・頻尿の悩み  
改善と予防・フレイル講座

日時 11月30日(木)  
午後2時～3時

場所 ホール

定員 30名  
申込先着順

※10月20日より受付。



## ウクレレ教室ミニ演奏会

11月23日(木・祝)

午前10時～

当日自由参加です。  
ご来場をお待ちして  
います



### 演奏予定曲

- ① 星影のワルツ
- ② 霧の摩周湖
- ③ 柳ヶ瀬ブルース
- ④ ゆりかごの歌
- ⑤ 世界に一つだけの花
- ⑥ パパリナ・ラヒラヒ
- ⑦ 真珠貝の歌
- ⑧ アロハオエ



### 館長通信

11月は秋から冬への季節の変わり目となる月です。街の景色も徐々に紅葉色の暖かな色合いに変わりはじめてきました。海外旅行者もこの季節を楽しみにしている方が多く、紅葉名所はどこも“木々”も“人”もカラフルで賑やか。因みに英語で紅葉(こうよう) = autumn leaves とか autumn colors 紅葉(もみじ) = maple となります。英語で(こうよう)のことを(秋の色)と訳せるなんて風情あるなあ～と感心してしまいました。写真ワンポイントアドバイス: 紅葉を鮮やかに撮るなら太陽を背にして撮り、透明感を出すなら紅葉を透かすように太陽に向けて撮ると、きれいに撮れます。



令和5年10月 第148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

TEL03-3553-0030  
http://www.chuo-keiroukan.jp

ホームページはこちら





# いきいき桜川 11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					
【表の見方】	1	2	3(文化の日)	4	5	6					
<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>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。</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>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p> <p>○歴史への招待 「本能寺」 14:00~15:30(30)</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) ①13:30~ 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①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ①/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>★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>○ハーモニカコンサート 15:00~15:40(40)</p>	<p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>●転倒予防教室 10:00~11:30(25)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p> <p>○昭和映画観賞会 「花咲く乙女たち」 15:00~16:35(30)</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>○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p> <p>●出前講座・出前寄席 「気づいて防ごう 高齢者の消費者トラブル」 15:30~16:30(30)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前 ★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(15) ②14:00~15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p> <p>●LINEちょこっと体験会 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 ○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>●明治安田生命セミナー 「フレイル予防【実践編】」 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>※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)</p> <p>★フラダンス講習会 初心者/林 13:30~15:00(22)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 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>
<p>5</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>●転倒予防教室 10:00~11:30(25)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p> <p>○昭和映画観賞会 「花咲く乙女たち」 15:00~16:35(30)</p>	<p>6</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>○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p> <p>●出前講座・出前寄席 「気づいて防ごう 高齢者の消費者トラブル」 15:30~16:30(30)</p>	<p>7</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ★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(15) ②14:00~15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p> <p>●LINEちょこっと体験会 15:30~16:30(8)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</p>	<p>8</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)</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>●明治安田生命セミナー 「フレイル予防【実践編】」 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>9</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)</p> <p>★フラダンス講習会 初心者/林 13:30~15:00(22)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>10</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>11</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>					
<p>12</p> <p>★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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p>	<p>13</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>14</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)</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 「遺言と家族信託 ~失敗事例から学ぶ~」 15:00~16:00(20)</p>	<p>15</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)</p> <p>★健康タオル体操②/中村 13:00~14:00(30)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>16</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)</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>17</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ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>18</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ゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p>					
<p>19</p> <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>20</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>○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)</p>	<p>21</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)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(15) ②14:00~15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p> <p>●LINEちょこっと体験会 15:30~16:30(8)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</p>	<p>22</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)</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>23(勤労感謝の日)</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ○ウクレレミニ演奏会 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(22)</p>	<p>24</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>★カラー筆ペンで 季節の一文書ハガキを作ろう ①10:00~10:45(12) ②11:15~12:00(12)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>25</p> <p>○ゴムバンド教室/体操L (受付9:30)10:00~11:00(18)</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12)</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>					
<p>26</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>★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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p>	<p>27</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>28</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)</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>29</p> <p>●お茶会 ①13:15~14:00(16) ②14:30~15:15(16)</p>	<p>30</p> <p>○昭和映画観賞会 「幕末太陽伝」 10:00~11:50(30)</p> <p>●花王セミナー 「尿意切迫感・頻尿の悩み改善と予防」 14:00~15:00(30)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>11月</p> <p>●「カラー筆ペンで季節の一文書ハガキを作ろう」と「脳が喜ぶ癒しのアート」は毎月20日から申込を開始します。</p> <p>●「パソコン相談」は毎月20日から申込を開始します。</p>						

※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10月発行 Ver.2