

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 12月

クリスマスコンサート

パソナグループコンサート

日時 12月3日(日)

- ①午後1時半開演 (1時15分開場)
- ②午後3時開演 (2時45分開場)

出演 パソナグループ

「夢オーケストラ」選抜メンバー

定員 各60名(申込先着順)受付中



ゴスペルコンサート

日時 12月10日(日)

午後2時開演 (1時45分開場)

定員 60名(当日先着順)

ゴスペルの名曲やクリスマスの曲を迫力あるコーラスでお届けします。皆さんと一緒に歌うコーナーもありますので、ぜひお楽しみください。



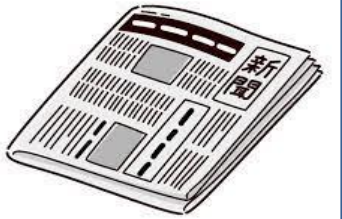
朝日新聞 講演会

「これからの新聞はどう変化していくのか」

日時 12月4日(月) 午後3時~4時

定員 30名(申込先着順) 受付中

講師 朝日新聞社 講演センター 志賀英樹氏



1月スタート講座 参加者募集

受付期間12月1日~14日 抽選発表18日

期間6ヶ月 (いきいき素敵な声づくりを除き運動系はすべて6ヶ月になりました。)

※①②とあるのはどちらか選択。

※ヨガは、6コースより1コース選択。

※「太極拳・気功」と「棒体操」は、どちらか選択。



名称	曜日・時間	定員	回数
いきいき運動	① 第2火曜 14:00~14:45	30	①②のどちらか月1回
	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	30	月2回
	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	30	月2回
	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	32	月2回
きらきらエクササイズ	① 第1、第3月曜 10:00~11:00	20	月2回
	② 第1、第3月曜 11:10~12:10		
太極拳・気功教室経験者コース	第2、第4火曜 9:30~10:30	22	月2回
太極拳・気功教室初心者コース	第2、第4火曜 11:00~12:00		
棒体操教室	第1火、第3水 11:00~12:00	10	月2回
いきいき素敵な声づくり	第1、第3水曜 14:00~14:45		

名称	曜日・時間	定員	回数
筋膜リリースヨガ	① 第1、第3金曜 10:00~11:00	20	月2回
	② 第2、第4金曜 10:00~11:00		
癒しのパ里约ガ	① 第1、第3金曜 11:30~12:30	20	月2回
	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	20	月2回
	② 第1、第3土曜 11:30~12:30		

第21期 受講生募集
健康麻雀教室入門講座 1月~4月
毎週土曜 午後1時~4時
定員 16名
全く初めての方、麻雀をやったことのない方対象です。



朗読会

12月13日(水) 午後1時~2時

予約不要、皆様多数ご参加下さい!!!

	題名	作者	読み手
第1話	「年の市」	藤沢周平	大野美弥子
第2話	「鯉のあらい」	柏田道夫	青柳幸子
第3話	「バージンロード」	藤田宜永	前田真智子

昭和映画観賞会

日時 12月17日(日)

午前10時~11時50分

タイトル「精霊流し」

出演 内田朝陽 酒井美紀

館長通信

季節はいつの間にか冬に…。街の彩は、紅葉からイルミネーションに。この時期、宇宙からみた日本は日本の形が綺麗に縁取りされて見えるのだろうと思うと地球という星は何ともロマンチック! そんな街中で、買い物や食事を楽しんで、今年一年頑張ってきた自分に素敵なクリスマスプレゼントはいかがでしょう。館からも恒例のコンサートやゴスペルも企画しております♪今年もいきいき館のご利用、ありがとうございました。



令和5年11月 第149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




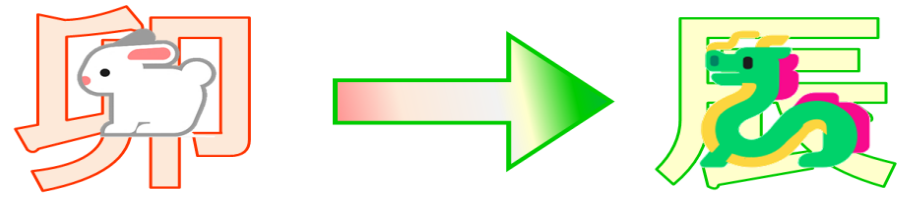





いきいき桜川 12月の行事予定表



☎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: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">≪お知らせ≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう」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。 ●「パソコン相談」は毎月20日から申込を開始します。 ●「工作クラブ」は毎月1日から申込を開始します。 ●12月29日(木)～1月3日(火)まで年末年始休業期間となります。 </div> 							
3	4	5	6	7	8	9	
☆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) ●パソナグループコンサート ①13:30～14:30(60) ②15:00～16:00(60)	○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) ●朝日新聞講演 「これからの新聞は どう変化していくのか」 15:00～16:00(30)	※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 ※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) ★癒しのバリヨガ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	○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)	
≪お風呂休み≫							
10	11	12	13	14	15	16	
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ★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) ○ゴスペルコンサート 14:00～15:00(60)	○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) ○朗読会/さくらの会 13:00～14:00(20) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ●明治安田生命セミナー+血管年齢測定 「暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」 セミナー14:00～ 測定15:00～(30) ○血管年齢測定会 16:00～16:30(20) ★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) ★癒しのバリヨガ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ゲームでボウリング体験会 15:30～16:30(6)	
≪お風呂休み≫							
17	18	19	20	21	22	23	
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○昭和映画観賞会 「精霊流し」 10:00～11:50(30) ☆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) ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00～11:30(10) ★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) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15～16:05(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 ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00～11:30(10) ★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②/石上 10:00～11:00(20) ★癒しのバリヨガ②/石上 11:30～12:30(20) ○TVゲームでボウリング体験会 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) ●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)	
≪お風呂休み≫							
24	25	26	27	28	29	30	
★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 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 講座は中止 ※はつらつ健康教室・午後	 <p style="text-align: center;">← ← 年末年始休業 → → (12月29日～1月3日)</p>		
≪お風呂休み≫							
31							
<p>年末年始休業 12月29日～1月3日</p>							

【表の見方】

- ★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。

※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11月発行 Ver.1