

いきいき桜川だより

中央区在住、60歳以上対象の施設です

令和6年
2024年

2

こころ粹！活き！
月号

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

カルロ・アントニオリ バレンタインコンサート



日時 **2月11日(日)**

- ①午後2時開演
- ②午後3時15分

※開場は、各々15分前です。

場所 **いきいき桜川 ホール**

定員 各々60名(先着順)

お申込み

※1月25日(木)より受け付けます。
ご来館の上お申し込み下さい。

プロフィール

イタリア人の両親の元オーストラリア・パースに生まれる。6歳よりクラシックピアノを始め、18歳よりポピュラー、セミクラシックと独自のスタイルに転向。オーストラリアでは300回以上のコンサートをこなす。音楽学校卒業後、パーステクニカルカレッジにてピアノのみならず舞台芸術、音響、証明デザイン等を学ぶ。英語とイタリア語の歌を完全にこなし、幅広いレパートリー(約1000曲)を持つ。有名なヨーロッパ、オリエント急行列車の専属ピアニスト時代にドキュメンタリー映画にも出演した。ピアニスト・シンガー・作曲家・アレンジャー。

東京都柔道整復師会千代田中央支部による

転倒予防教室

2月4日(日)
午前10時～11時半(予定)



内容 「運動と栄養について」

- 体力測定
- 転倒予防体操
- 痛みの相談

定員 25名(申込先着順)

※1月20日より受付(電話申込不可)



明治安田生命セミナー

日時 2月14日(水)
14:00～15:00

テーマ

「認知症理解と体験型ワーク」

定員 30名(先着順)

※1月20日より受け付けます。

カラー筆ペンで
季節の一文字ハガキを作ろう
3月度参加者募集

実施日 3月15日(金)

- ①10:00～10:45
- ②11:15～12:00

定員 各々12名

申込受付 2月1日(木)～14日(水)

抽選結果発表 2月18日(日)



昭和映画観賞会 ※定員各30、当日自由参加(先着順)

「東京は恋する」

2月10日(土)
15:00～16:35

出演 舟木一夫
和田浩治

「けんかえれじい」

2月12日(月)
13:00～14:30

出演 高橋英樹
浅野順子

「人生とんぼ返り」

2月18日(日)
10:00～12:00

出演 森繁久弥
水島道太郎

館長通信

1月から館長に就任いたしました安藤です。昨年4月から12月までは、勝どき敬老館の副館長をさせていただいていました。簡単に自己紹介させていただきます。出身地は茨城県日立市。大好きなスポーツはサッカーで、ヨガとピラティスを習慣化しています。普段は穏やかそうに見えるかもしれませんが、中身はけっこうハイパーです。なのでうまく私を使ってください。皆様のために頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



安藤 文薫(あんど う ふみか)

令和6年1月 第151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 2月の行事予定表



☎03-3553-0030 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
<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できることもあります)。 ○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。予約申込は前月20日開始になります。</p>						
<p>4</p> <p>★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>●転倒予防教室 「運動と栄養について」 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>GP 《お風呂休み》</p>	<p>5</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>GP</p>	<p>6</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>GP</p>	<p>7</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(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>●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)</p>	<p>8</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>●季節の手作り講座/五十里 10:00~12:00(10)</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>9</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリエーション/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p>10</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>○粋トレ&脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p> <p>○昭和映画観賞会 「東京は恋する」 15:00~16:35(30)</p>
<p>11(建国記念の日)</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>★カルロ・アントニオリ バレンタインコンサート ①14:00~14:45(60) ②15:15~16:30(60)</p> <p>GP 《お風呂休み》</p>	<p>12(振替休日)</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>○昭和映画観賞会 「けんかえれじい」 13:00~14:30(30)</p> <p>★チェアロビ元気体操/中村 中止</p> <p>○コーラス教室/大塚 中止</p> <p>GP</p>	<p>13</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(22) 初心者 11:00~12:00(22)</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 「介護が必要になるとき」 15:00~16:00(20)</p>	<p>14</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>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>●明治安田生命セミナー 「認知症理解と体験型ワーク」 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>GP 《お風呂休み》</p>	<p>15</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>GP 《お風呂休み》</p>	<p>16</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★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>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリエーション/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>GP</p>	<p>17</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>○健康吹き矢(ホール) 14:30~16:30(20)</p>
<p>18</p> <p>★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>○昭和映画観賞会 「人生とんぼ返り」 10:00~12:00(30)</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>GP 《お風呂休み》</p>	<p>19</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>GP</p>	<p>20</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>GP</p>	<p>21</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>○カーレット自主練習 10:00~11:30(12)</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>GP</p>	<p>22</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>○中央区介護保険課セミナー ①「健康づくり&フレイル予防」 -10:00~11:00 ②フレイル個別相談 -11:00~11:30</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>※はつらつ健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p>23(天皇誕生日)</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリエーション/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>GP</p>	<p>24</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>○粋トレ&脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p> <p>GP</p>
<p>25</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>GP 《お風呂休み》</p>	<p>26</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>GP</p>	<p>27</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(22) 初心者 11:00~12:00(22)</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>GP</p>	<p>28</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>GP 《お風呂休み》</p>	<p>29</p> <p>○お試しピラティス 10:00~11:00(20)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)</p> <p>GP</p>	<p>《お知らせ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●12日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止となります。 ●12日(月)の「コーラス教室」は中止となります。 ●「カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう」は毎月1日から申込開始します。 ●「工作クラブ」は毎月1日から申込を開始します。 ●「パソコン相談」は毎月20日から申込を開始します。 <p>GP</p>	
<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)。</p>						