

いきいき桜川だより

令和6年
2024年

3

こころ粹！活き！
月号

中央区在住、60歳以上対象の施設です

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

ビッグバンド JAZZ LIVE

昨年好評だったTAKEBANの皆さんが、ビッグバンドで再登場、白熱のライブをお楽しみください。

日時 3月3日(日)

①午後2時開演

②午後3時10分開演

出演 TAKEBAN

定員 各60名

申込 2月23日(金)より

先着順受付(電話不可)

歴史への招待

講師：織茂 一行先生

第10回 「戦国随一の美女「お市」の輿入れと朝倉・浅井連合」



日時 3月6日 水曜日

午後2時～3時30分

定員 20名(当日先着順)

場所 セミナールーム



リバーシティダンディーズ 春のコンサート

皆さん一緒に歌いましょう!!!



日時 3月31日(日)

午後2時開演

(開場1時半)

定員 40名(当日先着順)



歯ピースマイル講座

日時 3月8日(金)

午後2時～3時

場所 セミナールーム

講師 田中東順先生

定員 30名

当日先着順

読み語り「桜の会」による

朗読会

3月13日(水)

午後1時～2時

	第一話	第二話
題名	「ラブミーテンダー」	「よもぎ苦いか、しよっぱいか」
作者	江國香織	重松清
読み手	塚本美弥子	藤野トシコ

予約不要、お気軽にご参加下さい。

FPパートナーセミナー

3月12日(火)午後3時

「知っておきたい最新のお墓事情」

定員 20名

当日先着順



明治安田生命セミナー

3月13日(水)午後2時

最適な「MYライフ&エンディング」を

考えてみましょう

定員30名

2月20日より受付開始

館長通信

春は体調管理が最も難しい季節と言われています。

寒暖差の激しさに対応するため、交感神経が優位に働き、

エネルギーが消耗しやすいです。また、低気圧と高気圧の

入れ替わりが頻繁なので自律神経が乱れ、日照時間の

変化で生活のリズムを狂わす人も多いです。

対策は、バランスの良い食事で副交感神経を活性化させ、程よい運動で

自律神経のバランスを整えるセロトニンを分泌させることです。桜川では、

皆さんの健康維持のために運動系講座をいろいろ用意していますので、

ぜひ活用してください。



令和6年2月 第152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 3月の行事予定表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>※「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。 ※13日(水)の「シャチのすこやか体操」は20日変更になりました。 ※20日(水)の「健康タオル体操」はお休みです。</p>						
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) ●TAKEBANジャズライブ ①14:00~14:45(60) ②15:10~15:55(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)	※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) ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 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) ○歴史への招待 「【お市】の興入れと朝倉・浅井連合」 14:00~15:30(30)	☆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4名) ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ※はつらつ健康教室・午後	※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) ★癒しのバリオヨガ①/石上 11:30~12:30(20) ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12) ○歯っぴースマイル講座 14:00~15:00(30) ※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) ○粋トレ&脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)
<p>※はつらつ健康教室・午前 ★太極拳・氣功教室/林 経験者 9:30~10:30(22) 初心者 11:00~12:00(22) ☆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) ○FPパートナーセミナー 「最新のお墓事情」 15:00~16:00(20)</p>						
10	11	12	13	14	15	16
★ロボッ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) ○昭和映画観賞会 「真昼の決闘」 13:30~15:00(30) ☆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・氣功教室/林 経験者 9:30~10:30(22) 初心者 11:00~12:00(22) ☆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) ○FPパートナーセミナー 「最新のお墓事情」 15:00~16:00(20)	※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) ○朗読の会/さくらの会 13:00~14:00(30) ●明治安田生命セミナー 「最適な【MYライフ&エンディング】 を考えてみましょう！」 14:00~15:00(30) ○出前講座・寄席 15:30~16:30(30) ★シャチのすこやか体操①/和田 中止(3月20日振替)	※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) ★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	※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) ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) ★癒しのバリオヨガ①/石上 11:30~12:30(20) ★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32) ○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	★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) ○健康吹き矢 (ホール) 14:30~16:30(20)
<p>◎マッサージ抽選申し込み開始 (13日 ~ 18日)</p>						
17	18	19	20	21	22	23
☆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 ○カーレット自主練習 10:00~11:30(12) ★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(22) ★健康タオル体操②/中村 中止 ★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10) ★シャチのすこやか体操①/和田 (3月13日振替分) 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) ●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	※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) ★癒しのバリオヨガ②/石上 11:30~12:30(20) ●ルカナビ 「骨粗鬆症対策」 13:00~14:00(30) ※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) ○粋トレ&脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)
<p>◎マッサージ 券配布開始 (21日 ~ 25日)</p>						
24	25	26	27	28	29	30
☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ロボッ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 中央区・ブリーエルジュニアコーラス 交流会 14:30~16:00(35)	※はつらつ健康教室・午前 ★太極拳・氣功教室/林 経験者 9:30~10:30(22) 初心者 11:00~12:00(22) ☆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 「首都直下地震に備えて」 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) ●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	※さわやか健康教室・午前 ○昭和映画観賞会 「花の恋人たち」 10:00~11:30(30) ●スプリングヨガ 13:00~14:00(20) ※さわやか健康教室・午後	●お試しピラティス 10:00~11:00(20) ●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)
<p>◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20</p>						
31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ○リバーシティ・ダンティーズ 春のコンサート 14:00~15:00(40)</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <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> </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)。