

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

4

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

Piano & Bass guitar

【ピアノ】
朝倉 和子

【ベースギター】
山中 和晴

4月28日(日)



【第1公演】13:30開演
(13:15開場)

【第2公演】15:00開演
(14:45開場)

【定員】各公演 60名(申込先着順)

申込受付：3月20日(水)より当館にて

※電話でのお申込はお受けいたし兼ねます。

FPパートナーセミナー

日時 4月9日(火)

15:00～16:00

テーマ「相続・終活の落とし穴」

定員 20名

(当日先着順)



介護保険課セミナー

日時 4月25日(木)

10:30～11:30

テーマ「生活習慣病予防」

定員 20名

(当日先着順)



カラー筆ペンで

季節の一字ハガキを作ろう

5月度参加者募集

日程 5月17日(金)

①10:00～10:45

②11:15～12:00

定員 各12名

申込受付 4月1日～14日(電話不可)

抽選結果発表

18日(木)以降館内に掲示します。



第22期 受講生募集

健康麻雀教室入門講座 5月～8月

毎週土曜 午後1時～4時

講座内容 = 麻雀ってどんなゲームなの？
並べ方は？牌の名称(ピンズ・字牌
・ソウス・マンズ) 役ってなあに？
役の作り方から教わりましょう！
定員 16名

申込受付 4月1日～14日(電話不可)

抽選結果発表

4月18日(木)以降館内に掲示します。

◆応募対象:麻雀未経験者に限ります。

脳が喜ぶ癒しのアート 5～7月参加者募集

アートセラピーのひとつである臨床美術のメソッドを用い、独自のプログラムで制作します。

上手にえがくことが目的ではありませんので、絵が苦手な方や自信がない方、大歓迎!

時間は、各回10:00～11:30、定員各回12名です。

5月	8日(水) 10日(金)	6月	5日(水) 7日(金)	7月	5日(金) 10日(水)
のびるね		「あみだくじアート」		せせりぎのうちわ作り	
普段見ることができない地中を想像し、木の根の生命力をイメージしてオイルパステルで色彩豊かに描きます。 (27×42cm程度)		あみだくじをきっかけに遊び感覚でデザインしていきます。赤と黒のペンだけで描く作品ですので、気軽に制作していただけます。 (18×25cm程度)		清涼感のあるうちわを作ります。水の動きや流れなどをイメージし、絵具と筆を使って表現します。制作にはハサミも使用します。(34×23cm)	

※汚れても差し支えない服装でご参加下さい。持ち帰り袋をご用意ください。都合により内容が変更になる場合があります。

受付期間 4月1日(月)～14日(日) 抽選結果発表 18日(木)館内掲示

館長通信

4月は一般的には「新たなスタートを切る」区切りの月で、

寒さが遠のき、日照時間も長くなってきたりなどで、

好意的に捉えている人は多いでしょう。ただ、スギ花粉症に加えて

ヒノキの花粉症が猛威を發揮するやっかいな時期でもあります。

つらい思いをなされている利用者の方は多いのではないのでしょうか?体内に侵入した花粉を排出する免疫力を司っているのは自律神経です。これを整えることが花粉症対策には一番の特効薬ですが、同時に「首や肩回りの可動域アップ」「背骨の流動性向上」がアレルギー反応を抑えてくれるという研究結果があるそうです。なのでヨガ、ピラティスなど、呼吸を重視しながら動いて自律神経を整え、可動域も広げる運動系は有効。

4月は桜川で目いっぱい体を動かしてほしいです。



令和6年3月 第153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 4月の行事予定表



いきいき桜川

☎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>○中央幹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) ○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p>	<p>※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)</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) ★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)</p>	<p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30) ★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</p>	<p>※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</p>	<p>★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) ○中央幹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>		
<p>7 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ●お試しピラティス 10:00~11:00(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ○昭和映画観賞会 「南国土佐を後にして」 13:00~14:20(30) ○新しいパズルに挑戦(20) 15:00~16:00</p>	<p>8 ○中央幹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)</p>	<p>9 ※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) ☆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 「終活・相続の落とし穴」 15:00~16:00(20)</p>	<p>10 ※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) ★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(30)</p>	<p>11 ※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 前編/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</p>	<p>12 ※さわやか健康教室・午前 ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(12) ★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) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>13 ○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>	
<p>GP ※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP ※お風呂休み※ ◎マッサージ抽選申し込み開始</p>	<p>GP (10日~16日)</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	
<p>14 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ちよっとイングリッシュ 10:00~11:00(32) ★もっとイングリッシュ 11:10~12:10(32) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p>	<p>15 ○中央幹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) ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12) ○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p>	<p>16 ※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)</p>	<p>17 ※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 13:00~14:00(30) ★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>18 ※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 後編/五十里 10:00~12:00(10) ●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</p>	<p>19 ※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) ★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) ○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</p>	<p>20 ★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) ○中央幹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>	
<p>GP ※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP 敬老マッサージ 抽選日</p>	<p>GP ◎マッサージ 券配布開始</p>	<p>GP (18日~22日)</p>	<p>GP</p>	
<p>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)</p>	<p>22 ○中央幹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)</p>	<p>23 ※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) ☆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)</p>	<p>24 ※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)</p>	<p>25 ※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 「生活習慣病予防」 10:30~11:30(20) ●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</p>	<p>26 ※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) ★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30(20) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>27 ○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) ○粋トレ&脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p>	
<p>GP ※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP ※お風呂休み※ ◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	
<p>28 ★ちよっとイングリッシュ 10:00~11:00(32) ★もっとイングリッシュ 11:10~12:10(32) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ●Jazzコンサート ①13:30~14:30(50) ②15:00~16:00(50)</p>	<p>29(昭和の日) ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(15) ○昭和映画観賞会 「愛のお荷物」 13:00~14:50(30)</p>	<p>30 ●お試しピラティス 10:00~11:00(20) ☆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)</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。【表の見方】 ☆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>◎お知らせ◎ ●「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。 ●「お試しピラティス」は3月20日から申し込みを開始します。</p>	
<p>GP ※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</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)。

2024年3月発行 Ver.1