

# 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

5

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

### 春のゴスペルコンサート



日時 5月12日(日)  
午後2時開演(午後1時45分開場)  
場所 いきいき桜川 ホール  
定員 60名  
お申込み方法

4月20日(土)より先着順受付、  
ご来館の上お申し込み下さい  
(電話不可)。

ゴスペルの名曲を大迫力の  
コーラスでお送りします。一  
緒に歌うコーナーもありま  
すよ!!!



リサイクルデー開催 期間:6月8日(土)~6月14日(金)  
リサイクル品受付期間 5月30日(木)~6月6日(木) 詳しくは、6月号にて!

カラ一筆ペンで季節の  
一文字ハガキを作ろう



6月度日程 6月28日(金)  
申込受付 5月1日~14日 抽選結果発表 18日

### 明治安田生命セミナー 「ダイエット習慣」

日時 5月8日(水)  
午後2時~3時  
定員 30名(事前申込み)  
お申込みは、  
4月20日(土)より先着順  
にて受け付けます。



### FPパートナーセミナー 「生命保険は終活・ 相続の味方」

日時 5月14日(火)  
午後3時~4時  
定員 20名  
(当日先着順)



### 花王セミナー 「紫外線対策」

日時 5月30日(木)  
午後2時~3時  
定員 30名(事前申込み)  
お申込みは、  
4月20日(土)より先着順  
にて受け付けます。



### スマートフォンちよこっと交流会

ボランティアスタッフと  
一緒にスマホ相談しながら  
交流しませんか。  
予約不要



日時 5月7日(火)と21日(火)  
午後3時30分~4時30分の間  
場所 セミナールーム  
※スマートフォンをお持ち下さい。

### いきいき桜川(桜川敬老館)案内図

- ◇東京メトロ日比谷線八丁堀駅下車  
JR京葉線八丁堀駅下車 徒歩2分
- ◇都バス  
[東15 東京駅八重洲口~深川車庫前]  
鉄砲洲 バス停 徒歩5分  
[錦11 亀戸駅前~築地駅前] 桜橋バス  
停 徒歩7分
- ◇中央区コミュニティバス"江戸バス"  
[北循環] 八丁堀駅バス停 徒歩3分  
/桜橋 バス停 徒歩7分



### 館長通信

今年も新緑がまぶしい季節がやってまいりました。  
天気の良い日に街頭を歩けば、青い空と瑞々しい青葉の  
息吹を受けて、体の芯から湧き出るエネルギーが感じられ  
るかもしれません。まだ、それほど暑くなく、梅雨入り前でもある今は  
外出には最適!



桜川敬老館は桜川公園に接していて周囲は緑豊かなうえ、近くの  
墨田川や運河沿いにも木々が並んでいるので、新緑を楽しみながら  
来館できます。講座・イベントも充実していて、ラウンジでお茶を飲み  
ながら新聞・雑誌を読んで寛いだり、マッサージ機でリフレッシュし  
たりができます。またカラオケやお風呂も利用できて快適な館ライフが  
満喫できます。ぜひ、家にこもらず、新緑パワーを受け取りながら敬  
老館のドアをたたいてください。お待ちしております!!

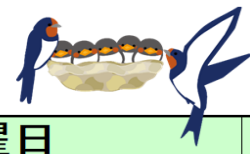
令和6年4月 第154号  
毎月発行  
＜発行者＞

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 5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				
【表の見方】	1	2	3(憲法記念日)	4(みどりの日)	5(こどもの日)	6(振替休日)				
<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>○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)            ★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)            ●スマートフォン体験会 10:00~12:30(10)            ●スマートフォン相談会(各2名) ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~            ★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>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)            ★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)            ★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32)            OTVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p>	<p>★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(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) 14:30~15:30(20)            いきいき健康麻雀教室(22期)は5月11日スタート</p>	<p>○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 中止(5月29日に振替)            ○お試しピラティス 10:00~11:00(25)            ★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)            ○スマートフォンちょこっと交流会 15:30~16:30            ○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)            ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(12)            ●パソコン相談 13:00~16:00(6)            ●明治安田セミナー 「ダイエット習慣」 14:00~15:00(30)            ★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)            ★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>※さわやか健康教室・午前            ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12)            ★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)            ★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)            ※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)            ★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)            ○粋トレ&amp;脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p>
<p>GP            &lt;&lt;お風呂休み&gt;&gt;</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>&lt;&lt;お風呂休み&gt;&gt;            ◎マッサージ抽選申し込み開始</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>				
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>				
<p>★ちよっとイングリッシュ 10:00~11:00(24)            ★もっとイングリッシュ 11:10~12:10(24)            ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)            ●春のゴスペルコンサート 14:00~15:00(60)</p>	<p>○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)</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)            ☆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 「生命保険は終活・相続の味方」 15:00~16:00(20)</p>	<p>※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)            ●パソコン相談 13:00~16:00(6)            ★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00~14:45(10)</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)            ★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)            ★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)            ★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)            ★椅子ヨガ/FUJIKO 14:00~15:00(32)            OTV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) 14:30~15:30(20)</p>				
<p>&lt;&lt;お風呂休み&gt;&gt;</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>				
<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>				
<p>☆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>○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)            ○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</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)            ★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)            ○スマートフォンちょこっと交流会 15:30~16:30            ○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            ○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>※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</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)            ★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)            ○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</p>	<p>○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&amp;脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p>				
<p>GP            &lt;&lt;お風呂休み&gt;&gt;</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>&lt;&lt;お風呂休み&gt;&gt;            ◎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>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>&lt;&lt;お知らせ&gt;&gt;            ●「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」は毎月20日から申し込みを開始します。</p>				
<p>☆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(24)            ★もっとイングリッシュ 11:10~12:10(24)            ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p>	<p>○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)</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)            ☆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>★棒体操教室/伊藤 (5月7日振替分)            ○出前はつらつ講座/おとセン 13:00~15:00(12)            ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)</p>	<p>●花王セミナー 「紫外線対策」 14:00~15:00(30)</p>	<p>※さわやか健康教室・午前            ○お試しピラティス 10:00~11:00(25)            ○昭和映画観賞会 「俺は待ってるぜ」 13:30~15:00(30)            ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>GP</p>				
<p>GP            &lt;&lt;お風呂休み&gt;&gt;</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</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)。