

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

6

ココロ料! 生き!
月号

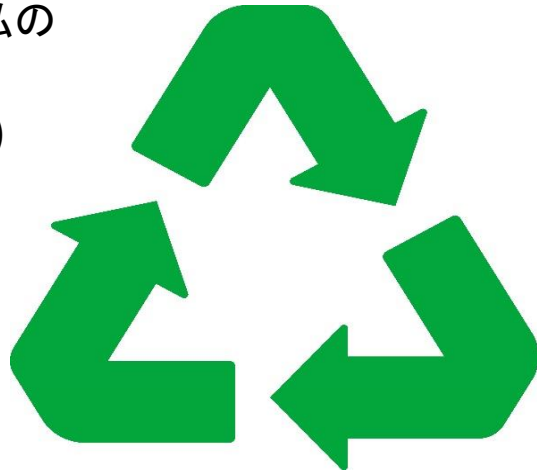
中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

リサイクルデー開催

期間:6月8日(土)13:00~6月14日(金)12:00

あなたの不用品は私の
必需品!
リサイクル(リユース)
して、省資源に努め
ましょう!!!



◇リサイクル品 受付期間 5月30日(木)~6月6日(木)

※以下のものは対象外です※

- ※人形、ぬいぐるみ等
- ※使用済みの下着
- ※未洗濯、汚れのある衣類
- ※生物、植物、食料品
- ※運べないような大型のもの
- ※火器、危険物
- ※剥製、象牙
- ※保証期限の切れた電化製品(未使用でも不可)

※残ったものは、館にて処分させていただきます。

昭和映画観賞会

「ガス燈」

6月2日(日)
13:00~15:00

「江戸最後の日」

6月30日(日)
13:00~14:35

読み語り桜の会による

朗読会



6月12日(水)13:00~14:00

第一話

題名「ウェディ
ングドレス」
作者:内海隆一郎
読み手:青柳幸子

第二話

題名「破約」
作者:小泉八雲
読み手:前田真智子

定 30 予約不要

7月~12月 運動系教室 参加者募集

受付期間 6月1日(土)~14日(金) 抽選結果発表 6月18日(火)

キラキラエクササイズ 定 20

- ①第1・第3月曜 10:00~11:00
- ②第1・第3月曜 11:10~12:10

チェアロビ元気体操 定 32

- 第2・第4月曜 13:00~14:00

シャチのすこやか体操 定 30

- ①第2水曜 15:30~16:30
- ②第4水曜 //

筋膜リリースヨガ 定 20

- ①第1・第3金曜 10:00~11:00
- ②第2・第4金曜 //

癒しのバリヨガ 定 20

- ①第1・第3金曜 11:30~12:30
- ②第2・第4金曜 //

季節のヨガ 定 20

- ①第1・第3土曜 10:00~11:00
- ②第1・第3土曜 11:30~12:30



※①②とあるのは
どちらか選択
※ヨガは、6コース
の中から、1コース
選択



健康タオル体操 定 30

- ①第1水曜 13:00~14:00
- ②第3水曜 //

いきいき運動 定 30

- ①第2火曜 14:00~14:45
- ②第4火曜 14:00~14:45



太極拳・気功教室 定 22

- 経験者コース 第2・第4火曜 9:30~10:30
- 初心者コース 第2・第4火曜 11:00~12:00

棒体操教室 定 22

- 第1火曜・第3水曜 11:00~12:00

※「太極拳・気功」と「棒体操」は、どちらか選択

いきいき素敵な声づくり教室 期間7月~9月 定 10

第1・第3水曜 14:00~14:45



明治安田生命セミナー

テーマ 「老化防止」
日時 6月12日(水)
14:00~15:00



場所 ホール
定員 30名
※5/20より先着順にて受け付け
(電話申し込み不可)。

中央区介護保険課セミナー

テーマ 「熱中症予防」
日時 6月27日(木)
10:30~11:30



場所 セミナールーム
定員 20名
※当日先着順

館長通信

今年も梅雨の季節が到来です。カビやダニなど気になることはたくさんありますが、一番心配なのは家に籠ってしまうこと。「雨の日は部屋の中が気楽」だというのはわかりますが、それによって運動量が激減し、筋力低下や食欲低下、睡眠の低下などの弊害が生じてきます。フレイル状態に陥りやすいうえに、外部との接触が減ることで脳への刺激が減り、認知への第一歩に足を踏み入れることになりかねません。大事なことは「栄養」「運動」そして「社会参加」。億劫な気持ちを抑えて敬老館に来ていただければ、寛いだ気分で時間を過ごせるうえに、人との生会話にも参加できます。講座やお風呂も楽しめます。フレイル予防のためにも、梅雨場こそ玄関からの第一歩が大事です。お待ちしておりますよ!



令和6年5月 第155号
毎月20日発行

＜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 6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>＜お知らせ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ●リサイクル品の受付期間は5月30日(木)～6月6日(木)です。 ●「カラー筆ペンで季節の一字ハガキを作ろう」は実施前月の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」・「季節の手作り講座」は実施前月の20日から申し込みを開始します。 						
<p>2</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>★マットピラティス 10:00～11:00(25)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(28)</p> <p>○昭和映画観賞会 「ガス燈」 13:00～15:00(30)</p> <p>GP ＜お風呂休み＞</p>	<p>3</p> <p>○中央幹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>○みんなよう講習会／柿崎 13:30～14:30(35)</p>	<p>4</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>○スマートフォンちよこつと交流会 15:30～16:30</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30～16:30(12)</p>	<p>5</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>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>★健康タオル体操①／中村 13:00～14:00(30)</p> <p>★いきいき素敵なお声づくり／松本 14:00～14:45(10)</p>	<p>6</p> <p>☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30)</p> <p>●スマートフォン体験会 10:00～12:30(10)</p> <p>●スマートフォン相談会(各2名) ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～</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>7</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)</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①／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>8</p> <p>★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 13:30～14:00(25)</p> <p>○健康吹き矢(ホール) 14:30～15:30(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>← リサイクルデー (6月8日13時～) →</p>						
<p>9</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>★ちよつとイングリッシュ 10:00～11:00(24)</p> <p>★もつとイングリッシュ 11:10～12:10(24)</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>10</p> <p>○中央幹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>11</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>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)</p> <p>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>○朗読の会／さくらの会 13:00～14:00(30)</p> <p>●明治安田生命セミナー 「老化防止」 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>13</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>★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>14</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②／石上 11:30～12:30(20)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>15</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>○中央幹なまちトレーニング 13:30～14:00(25)</p> <p>○健康吹き矢(ホール) 14:30～15:30(20)</p>
<p>← リサイクルデー (6月8日13時～6月14日12時) →</p>						
<p>16</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</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>17</p> <p>○中央幹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>○みんなよう講習会／柿崎 13:30～14:30(35)</p>	<p>18</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ●季節の手作り講座 前編／五十里 10:00～12:00(12)</p> <p>○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>○スマートフォンちよこつと交流会 15:30～16:30</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30～16:30(12)</p>	<p>19</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)</p> <p>★棒体操教室／伊藤 11:00～12:00(22)</p> <p>★健康タオル体操②／中村 13:00～14:00(30)</p> <p>★いきいき素敵なお声づくり／松本 14:00～14:45(10)</p>	<p>20</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>21</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)</p> <p>★癒しのバリエーション①／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>22</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>◎マッサージ抽選申し込み開始 (12日～18日)</p>						
<p>23</p> <p>★ちよつとイングリッシュ 10:00～11:00(24)</p> <p>★もつとイングリッシュ 11:10～12:10(24)</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>24</p> <p>○中央幹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>25</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>●季節の手作り講座 後編／五十里 10:00～12:00(12)</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>26</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>27</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 「熱中症予防」 10:30～11:30(20)</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>28</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>★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>★癒しのバリエーション②／石上 11:30～12:30(20)</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>29</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>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15～16:05(35)</p>
<p>◎マッサージ券配布開始 (20日～24日)</p>						
<p>30</p> <p>★マットピラティス 10:00～11:00(25)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(28)</p> <p>○昭和映画観賞会 「江戸最後の日」 13:00～14:35(30)</p> <p>GP ＜お風呂休み＞</p>						<p>【表の見方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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。