

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

7

こころ粹! 生き!
月号

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

いきいき館で涼みませんか?



7月1日(月)～9月8日(日)

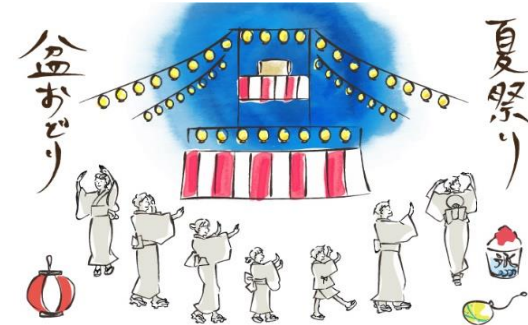
開館時間を午後6時まで延長します

いきいき館を利用して、皆で涼みましょう!

浴衣着付け教室開催のお知らせ

日時 7月21日(日)
8月18日(日)
時間 11:00～12:00
定員 各回12名
お申込みは

7月分は、7月1日(月)～
8月分は、8月1日(木)～
※申込先着順にて受け付け(電話不可)。



持ち物

- 浴衣、細紐2本
- 細帯、肌着 腰巻
- 半幅帯(貸出あり)
- 帯板

懐かしの納涼昭和映画まつり

7月7日⑩
14:00～15:40
「青い山脈」

7月14日⑩
14:00～15:35
「花咲く乙女たち」

7月28日⑩
14:00～15:30
「錆びたナイフ」

脳が喜ぶ癒しのアート 8～10月 参加者募集

受付 7月1日(月)～14日(日) 抽選結果発表 18日(木)

上手に描くことが目的ではありませんので、絵が苦手な方大歓迎。
時間は各回10:00～11:30です。定員各12名

8月	5日(月) 7日(水)	9月	4日(水) 6日(金)	10月	9日(水) 11日(金)
夏空とヒマワリ		ラセンのオブジェ		秋のアナログ画	
ヒマワリが咲いている白黒の画像に、思い思いの夏空の表情を描きます。色鉛筆を使います。(A4サイズ程度)		「らせん」をテーマに、白い粘土で制作します。らせん構造に触発されながら、個性的な形を立体造形します。(立体10×10×10cm程度)		秋の印象や虫の音を色や形などに置き換えて、抽象表現します。オイルパステルを使います。(25×15cm程度)	

カラー筆ペンで季節の
一文字ハガキを作ろう



8月度日程8月16日(金)定員各12名
申込受付7月1日～14日 抽選結果発表 18日

いきいき桜川(桜川敬老館) 案内図



館長通信

もうしばらくの間、梅雨が続きませんが、それが明けると本格的な夏がやってきます。7月1日から敬老館は夏季延長で18時まで開館していますので、どうぞ涼みにいらっしやってください。

話は変わりますが、私の得意なジャンルの中に「似顔絵」があります。プロの先生について本格的に勉強してきました。桜川敬老館では、皆様に心とんでいただこうと私の似顔絵を置いてあります。

けっこう楽しんでいただけていて、次作品を見たいとの要望も来ています。私的にも徐々に増やしたり、入れ替えたりしようと思っています。
気分転換にでも見にいっしやってください!



令和6年6月 第156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 7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>※お知らせ※</p> <p>●「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。</p> <p>●「工作クラブ」は毎月1日から申込を開始します。</p> <p>●「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> <p>●7月1日(月)～9月8日(日)は午後6時までの開館となります。</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>○みんなよう講習会/柿崎 13:30～14:30(35)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★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>○スマートフォンちょこっと交流会 15:30～16:30</p> <p>○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)</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)</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>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/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>★癒しのパ里约ガ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>★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(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) 14:30～15:30(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>7</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>○納涼イベント昭和映画観賞会「青い山脈」 14:00～15:40(30)</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>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★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「遺言と家族信託」 15:00～16:00(20)</p>	<p>※マシントレーニング教室/体操L</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②/永本 10:00～11:30(12)</p> <p>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>●明治安田セミナー+血管年齢測定・セミナー「介護の備え」 14:00～15:00(30)</p> <p>・血管年齢測定 15:00～16:00(30)</p> <p>★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</p> <p>☆ウクレレ教室&保育園 交流会 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>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00～11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30～12:30(20)</p> <p>※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)</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>※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p> <p>※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>
<p>14</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>★ちよっとイングリッシュ 10:00～11:00(24)</p> <p>★もっとイングリッシュ 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>○納涼イベント昭和映画観賞会「花咲く乙女たち」 14:00～15:35(30)</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>○みんなよう講習会/柿崎 13:30～14:30(35)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前</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>○スマートフォンちょこっと交流会 15:30～16:30</p> <p>○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</p> <p>○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>●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>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00～11:30(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>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/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>★癒しのパ里约ガ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>★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) 14:30～15:30(20)</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>
<p>21</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>●着付け教室 11:00～12:00(12)</p> <p>☆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)</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>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★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>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○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>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢</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>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00～11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30～12:30(20)</p> <p>※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)</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>※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p> <p>※お風呂休み※</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>	<p>GP</p>
<p>28</p> <p>★ちよっとイングリッシュ 10:00～11:00(24)</p> <p>★もっとイングリッシュ 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>○納涼イベント昭和映画観賞会「錆びたナイフ」 14:00～15:30(30)</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(15)</p> <p>○納涼イベント昭和映画観賞会「帰らざる河」 14:00～15:35(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>○納涼イベント昭和映画観賞会「嵐が丘」 10:00～11:45(30)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15～16:05(35)</p>	<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。</p> <p>☆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。</p> <p>●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)。</p> <p>○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。</p> <p>※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り相談センターまでお問い合わせください。</p> <p>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>GP</p>	<p>GP</p>
<p>GP</p> <p>※お風呂休み※</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)。

2024年6月発行 Ver.1