

いきいき桜川だより

令和6年
2024年

8

こころ料! 生き!
月号

中央区立敬老館

中央区在住、60歳以上対象の施設です

新規利用登録 随時受付中

開館時間、延長中
9月8日(日)まで、
開館9:00~18:00です。
お気軽に涼みにいらっしやっ
て下さい。



納涼映画祭り



「アフリカの女王」
8月4日(日) 13:00~14:40

「フランキーブーちゃんの
ああ軍艦旗」
8月30日(金)13:00~14:20

「落ちた偶像」
8月31日(土)10:00~11:30

納涼カラオケ大会参加者募集!!

開催日:8月25日(日)
14:00~16:10

参加は先着 25曲・25組
(7/20より受付)

1人参加
デュエット参加
グループ参加
どれもOK!



ホールにて 特別開催いたします。

浴衣着付け教室

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



8月1日(木)より、申込先着
順にて受付(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



日時 9月1日(日)
15:00~16:30
場所 いきいき桜川 ホール
定員 30名 当日先着順

明治安田生命セミナー

テーマ <介護>
あなたは大丈夫?フレイル予防
「人生100年時代。自分の人生は自分で
選ぶ!創る!」
日時 8月7日(水)14:00~15:00
定員 30名 7/20より申込先着順受付

FPパートナーセミナー

テーマ <エンディングノート>
想いをのせて!
一冊のノートが相続の救世主
日時 8月13日(火)15:00~16:00
定員 20名 当日先着順

介護保険課セミナー

テーマ 栄養について
「タンパク質を意識したフレイル予
防のための食事のとり方」
「握力を測定してみよう」
日時 8月22日(木) 10:30~11:30
定員 20名 当日先着順

望星薬局セミナー

テーマ <骨を丈夫に>
薬剤師や栄養士によるセミナー
骨ウェーブを利用し骨の健康度を
測定
日時 8月21日(水)
15:00~16:30
定員 30名 7/20より
申込先着順受付

健康麻雀教室入門講座 9月~12月

毎週土曜 午後1時~4時
第23期 受講生募集
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
・ソウズ・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 8月1日~14日(電話不可)
抽選結果発表
8月18日(日)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。

いきいき桜川 ご案内図



館長通信
敬老館と似た施設は他区にもあり、中央区と接している
5区にもそれぞれ3館以上あります。ただ講座の豊富さ、
特に運動系講座の種類とクラスの多さでは、中央区の3つ
の敬老館が他区の施設を圧倒しています。まさに60歳以上のカルチャー
センター!! ぜひこれを利用していただかないともったいないと切に思っ
ています。
桜川敬老館では募集期間が過ぎてしまった運動系講座でも、開始30分
前からの当日キャンセル待ちのシステムが利用できるので、チャンスは
たくさんあります。講座未体験の方はぜひ体験してほしいです。料理と同
じで、講座も味わってみたいとわからないもの。もしかしたら「おいしい!」
と感じるかもしれません。暑い夏こそ汗をかいてスッキリしませんか。



令和6年7月 第157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 8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
4	5	6	7	8	9	10
<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>●9月8日(日)まで、午後6時までの開館となります。</p> <p>●8月5日(月)の「みんなよう講習会」は、8月9日(金)に変更になりました。</p> <p>●8月12日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止となりました。</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よ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日開始です。</p>	<p>8月</p>	<p>1</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>2</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ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>3</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>☆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 「アフリカの女王」 13:00~14:40(30)</p> <p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(15)</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(12)</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 中止(8月9日へ振替)</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>GP</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>★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>●明治安田生命セミナー 「フレイル予防・学習編」 14:00~15:00(30)</p> <p>GP</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>●季節の手作り講座 前編/五十里 10:00~12:00(12)</p> <p>★フラダンス講習会 初心者/林 13:30~15:00(22)</p> <p>●メディテーション(午後の瞑想) 15:45~16:30(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>○みんなよう講習会/柿崎 (8月5日振替分) 13:30~14:30(35)</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>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)</p>
<p>11(山の日)</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>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>12(振替休日)</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 中止(振替無し)</p> <p>○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(35)</p>	<p>13</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 「エンディングノート」 15:00~16:00(20)</p> <p>GP</p>	<p>14</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>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(30)</p> <p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>15</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>●季節の手作り講座 後編/五十里 10:00~12:00(12)</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>GP</p> <p>◎マッサージ抽選申し込み開始 (14日~20日)</p>	<p>16</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>★癒しのバリヨガ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>17</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>18</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>●着付け教室 11:00~12:00(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)</p> <p>☆盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20)</p> <p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>19</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>20</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>GP</p>	<p>21</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>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p> <p>●望星薬局セミナー 「セミナー&骨ウェーブ測定」 15:00~16:30(30)</p> <p>GP</p>	<p>22</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>○中央区介護保険課セミナー 「タンパク質の摂り方」 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>●メディテーション(午後の瞑想) 15:45~16:30(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>23</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのバリヨガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>24</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>25</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>○納涼カラオケ大会 14:00~16:10(55)</p> <p>GP</p> <p>※お風呂休み</p>	<p>26</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>27</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>GP</p>	<p>28</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>GP</p> <p>◎敬老マッサージ 抽選日</p>	<p>29</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>○TVゲームでボウリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>GP</p> <p>◎マッサージ 券配布開始 (22日~26日)</p>	<p>30</p> <p>★マットピラティス 10:00~11:00(25)</p> <p>○納涼イベント昭和映画観賞会 「フランキー・ブーチャンの ああ軍艦旗」 13:00~14:20(30)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>31</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12)</p> <p>○納涼イベント昭和映画観賞会 「落ちた偶像」 10:00~11:30(30)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p>