

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

9

ココロ粹！活き！
月号

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中



いきいき館敬老のつどい

プリエールジュニアコーラス コンサート



9月14日(土)
午後3時30分開演
(午後3時15分開場)

定員:60名

事前先着順

(8月25日から受付)

納涼盆踊り大会

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)

読み語り桜の会による
朗読会

日時 9月11日(水) 13:00~14:00 定員30

第1話 第2話

題名 「二冊の辞書」 「驟り雨」

作者 波多野都 藤沢周平

読み手 大野美弥子 藤野トシコ

予約不要

10月開講講座 参加者募集 受付9月1日~14日 抽選結果発表 18日

オカリナ入門コース

オカリナが全く初めての方に、初歩から指導します。
指を使うことで脳の刺激となり、長い息を吹き込むことで、長生きにつながると言われます。やさしい音色に親しんで、健康づくり、生きがいづくりに役立てましょう。

曜日 第1、第3木曜 13:00~14:00
定員 20名 期間 10月~翌年9月
講師 渡辺博彦

筆ペン・ペン習字

自分が習いたいと思う筆記用具(筆ペン、鉛筆、ボールペン等のどれか)を使って美しい字の綴り方を練習をします。

曜日 第1、第3火曜
①12:45~13:45 ②14:00~15:00
定員 各15名
期間 10月~3月
講師 小川 和美



	「ちょっとイングリッシュ」	「もっとイングリッシュ」
内容	No暗記 No文法 No宿題 毎回新テーマ、やさしくグループトーク	
対象	初級レベル	中級レベル 英語ヒアリング力のある方 やさしい英語で意思疎通ができる方
曜日	第2・第4日曜(期間10月~3月)	
時間	10:00~11:00	11:10~12:10
定員	各24名	
講師	FUJIKO(米国生まれ、英国育ち)	

「いきいき素敵な声づくり」
元アナウンサーによる声の出し方、話し方の講座。誤嚥予防にも役立ちます。
曜日 第1、第3水曜
時間 14:00~14:45
定員 10名
期間 10月~12月
講師 松本尚子

株式会社 明治
食への好奇心、探求心を育む
プログラム 食育セミナー

知られざるチョコレートの世界をご紹介します。
テイasting(試食)体験もあります。

日時 9月30日(月)
13:30~14:30
定員 40名(申込先着順)
※8月20日より受付

昭和映画観賞会
「アンナ・カレニナ」
9月22日(日) 14:00~15:40

「地上より永遠に」
9月29日(日) 13:00~15:00

予約不要

館長通信

桜川敬老館では、8月から新講座「メディテーション(午後の瞑想)」をスタートさせました。第2・第4木曜の15時45分からの開催で、講師は私、安藤が務めます。

集中力や体力の低下、イライラ感実は脳の疲れからきている場合があります。肉体的疲労は、睡眠や休息で解消できますが、脳疲れはなかなか取れていかないもの。しかも蓄積されていくというのがやっかいなんです。これを「脳にカスが溜まる」と表現しますが、瞑想によりこのカスが取れていきます。集中力・記憶力・判断力が向上し、ストレス解消、不眠改善、不安軽減などにつながっていきます。

最初、軽くヨガ(簡単なポーズ)をした後に仰向けで横になり、その後座って瞑想していくという流れです。興味をお持ちいただけましたら、桜川の門を叩いてください。



令和6年9月 第158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 9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
1	2	3	4	5	6	7
☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★マットピラティス 10:00~11:00(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ○盆踊り大会 15:00~16:30(30)	○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)	※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) ○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)	○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) ★健康タオル体操①/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) ●明治安田生命セミナー 「フレイル予防・実践編」 14:00~15:00(30)	☆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	★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(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	★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)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
8	9	10	11	12	13	14
☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ちよつとイングリッシュ 10:00~11:00(24) ★もつとイングリッシュ 11:10~12:10(24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)	○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 中止(振替無し) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)	※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 「家の相続対策」 15:00~16:00(20)	※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) ○朗読会/さくらの会 13:00~14:00(30) ●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)	※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) ●メディテーション(午後の瞑想) 15:45~16:30(20) ※はつらつ健康教室・午後	★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	○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) ●プリアールジュニアコーラスコンサート 15:30~16:30(60)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
15	16(敬老の日)	17	18	19	20	21
☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ☆盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28)	○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)	※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)	※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) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ★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)	※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	★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12) ★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)	★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)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
22(秋分の日)	23(振替休日)	24	25	26	27	28
★ちよつとイングリッシュ 10:00~11:00(24) ★もつとイングリッシュ 11:10~12:10(24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ○昭和映画観賞会 「アンナ・カレニナ」 14:00~15:40(30)	○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 中止(振替無し) ○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(35)	※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)	※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/権井 14:00~15:00(15) ★シャチのすこやか体操②/和田 15:30~16:30(30)	※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) ●メディテーション(午後の瞑想) 15:45~16:30(20) ※はつらつ健康教室・午後	★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	○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)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
29	30	【表の見方】		<div data-bbox="1656 1711 2092 2026" data-label="Image"></div>		
☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(28) ○昭和映画観賞会 「地上より永遠に」 13:00~15:00(30)	★マットピラティス 10:00~11:00(30) ●明治 食育セミナー 「チョコレートの世界へようこそ」 13:30~14:30(40)	★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日開始です。		◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20		
GP	GP	GP		<div data-bbox="2092 1711 2890 2026" data-label="Complex-Block"> <p>◎お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「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。 ●9月8日(日)まで、午後6時までの開館となります。 ●9月9日(月)の「コーラス教室」は、中止となりました。 ●9月23日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止となりました。 </div>		

※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)。