

# 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

10

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

### 秋の憩いのひととき フルーツデュオコンサート

日時 10月19日(土)  
午後2時開演  
(1時45分開場)  
定員 60名(申込先着順)  
申込 9月20日より受付  
(電話申込不可)。



### リバーシティダンディーズ 秋のコンサート



### 懐かしの昭和ポップスをみんなで歌いましょう!!!

日時 10月27日(日) 午後2時開演(1時半開場) 定員50名(当日先着順)

#### 『ジェーン・エア』

10月29日(火)  
午後1時~3時  
主演 オソン・ウェルズ  
1944年作品

定員 各30名

#### 昭和映画観賞会

『巴里のアメリカ人』  
10月30日(水)  
午前10時~12時  
主演 ジーン・ケリー  
1951年作品

#### 『キリマンジャロの雪』

10月31日(木)  
午前10時~12時  
主演 グレゴリー・ペック  
1952年作品

予約不要

○FPパートナーセミナー  
『生前贈与』  
8日(火)午後3時~4時  
定員 20名(当日先着順)

○中央区介護保険課セミナー  
『運動機能』  
24日(木)午前10時半~11時半  
定員 20名(当日先着順)

十月度セミナー

あなたの生活に役立つ話が一杯!!!

健康づくりにも役立てよう!!!

●明治安田生命セミナー  
『相続対策』  
9日(水)午後2時~3時  
定員30名(申込先着順)9/20より受付

●花王セミナー  
『血めぐり改善と睡眠習慣』  
31日(木)午後2時~3時  
定員40名(申込先着順)9/20より受付

### 受講生募集のお知らせ 受付 10月1日~14日 抽選結果は10月18日発表

『脳が喜ぶいやしのアート』開催時間 午前10時~11時半 定員各回12名  
上手に描くことは目的でないの、絵が苦手な方、自信の無い方大歓迎です。

11月	6日(水) 8日(金)	12月	4日(水) 6日(金)	1月	8日(水) 10日(金)
殻つきカラコロ ピーナッツ		星空のアラベスク		赤丸シールデザイン	
ピーナッツをじっくりと観察し、オイルパステルなどを使って自分なりのデザインで描きます。(13×18cm程度)		黒い紙にペンや色鉛筆を使って描きます。素材を楽しみながら描くうちに、自分だけの星座が出来上がります。(15×21cm程度)		赤色の丸型シールを貼ったり、赤ペンで形を変化させることで、デザインしていきます。(はがきサイズ)	

カラ一筆ペンで季節の  
一文字ハガキを作ろう  
11月度日程



11月15日(金)  
①10:00~10:45  
②11:15~12:00  
定員 各12名

#### 館長通信

東京の中心・中央区でも四季を感じる瞬間がたくさんあります。それは日本を代表する商業地区・銀座でも例外ではなく、今年の8月は中央通り近くの脇道を飛来するオニヤンマに出会い、感動し、夏を実感いたしました!

実は昨年10月には夕暮れ時に銀座2丁目界隈の植垣の中で、マツムシやコオロギが元気に鳴いているのに何度か遭遇、心癒された記憶が残っています。きっと今年の10月も同じ体験ができると期待しています。銀座のど真ん中でさえこうなのだから、川や運河、公園、いろいろな場所に意識を向ければ、中央区といえども四季を感じる発見がいろいろあり、心豊かになるかもしれませんね。

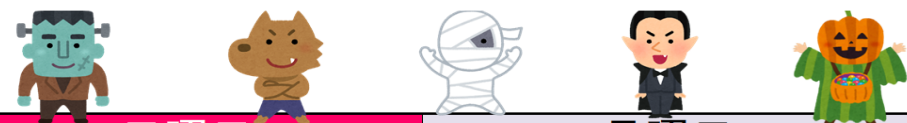
敬老館との行き来、面倒かもしれないその時間さえも、ちょっとしたことで、皆様にとってお楽しみのご機嫌な時間帯、になればいいなあと思っているこの頃です。



令和6年9月 第159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 10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
6	7	8	9	10	11	12
<p><b>【表の見方】</b></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。 ☆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、高齢者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。</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前 ★棒体操教室／伊藤 ★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! 14:00～15:00(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) ●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) ○築地児童館ポッチャ交流会 15:00～16:00(12)</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) ※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>★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) ○メディテーション(午後の瞑想) 15:30～16:30(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 ★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 「生前贈与」 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) ●明治安田生命セミナー 「相続対策」 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) ●季節の手作り講座 前編／五十里 10:00～12:00(12) ★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>★筋膜リリースヨガ②／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) ★癒しのパ里约ガ②／石上 11:30～12:30(20) ○TVゲームでボウリング体験会 14:00～15:00(6) ※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＆脳トレ／野崎 13:30～14:30(25) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15～16:05(35)</p>
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
<p>※お風呂休み※</p> <p>◎マッサージ抽選申し込み開始 (9日～15日)</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) ●フェムテックベリーダンス 14:00～15:00(15)</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 中止(10月30日振替) ○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 ○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! 14:00～15:00(12)</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) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(10) ●お試し似顔絵講座 14:00～15:10(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) ●季節の手作り講座 後編／五十里 10:00～12:00(10) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ★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) ★カラーペンで季節の 一文字ハガキを作ろう／桜川 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) ※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 中止(振替無し) ●フルーツDUOコンサート 14:00～15:00(60) ○健康吹き矢(セミナールーム) 14:30～15:30(20)</p>
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
<p>※お風呂休み※</p> <p>◎マッサージ 敬老マッサージ 抽選日</p> <p>◎マッサージ 券配布開始 (17日～21日)</p>						
<p>★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)</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 ★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>※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) ○中央区介護保険課セミナー 10:30～11:30(20) ●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) 15:30～16:30(20)</p>	<p>★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) ○TVゲームでボウリング体験会 14:00～15:00(6) ※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＆脳トレ／野崎 13:30～14:30(25)</p>
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
<p>※お風呂休み※</p> <p>◎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>★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) ○リバーシティダンディーズ 14:00～15:00(50)</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>★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) ○昭和映画観賞会 「ジェーン・エア」 13:00～15:00(30)</p>	<p>○昭和映画観賞会 「巴里のアメリカ人」 10:00～12:00(30) ★チェアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(32) (14日振替分) ○利用者懇談会 15:00～</p>	<p>○昭和映画観賞会 「キリマンジャロの雪」 10:00～12:00(30) ●花王セミナー 「血めぐり改善と睡眠習慣」 14:00～15:00(40)</p>	<p>※お風呂休み※</p> <p>◎お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「カラーペンで季節の一文字ハガキを作ろう」は実施前月の1日から申込開始します。</li> <li>●「工作クラブ」は毎月1日から申込を開始します。</li> <li>●「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。</li> <li>●10月14日(月)の「チェアロビ元気体操」は10月30日(水)に変更になりました。</li> <li>●「TVゲームでボウリング体験会」は第2・第4金曜日に変更になっています。ご注意ください。</li> <li>●「楽しく、ポッチャ!」の開始時間が変更になっています。ご注意ください。</li> </ul>	
GP	GP	GP	GP	GP		

※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)。

