

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

11

こころ料! 活き!
月号

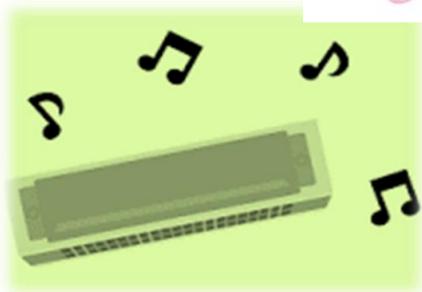
中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

アートはるみハーモニカクラブ コンサート

とき 11月3日(日)
午後3時開演
(開場2時45分)

ところ いきいき桜川 ホール
定員 60名(申込先着順)
10月20日より受付



- プログラム
- 1.高原列車は行く
 - 2.若者たち
 - 3.高校3年生
 - 4.かあさんの歌
 - 5.町のサンドイッチマン
 - 6.さざんかの宿
 - 7.夜霧のブルース
 - 8.下町の太陽
 - 9.湖畔の宿ほか



「アートはるみハーモニカクラブ」は 中央区の施設で月3回集まって「明るく・楽しく・元気よく」をモットーにハーモニカ練習(独奏・合奏)を重ね、クラブを立ち上げて20年になります。主な活動は、区内の養護施設等に訪問演奏を行っていると同時に区の関連行事にも参加しています。

Big Band JAZZ LIVE

by TAKEBAN

11月10日(日)

【第1公演】14:00 開演(13:45開場)

【第2公演】15:10 開演(14:55開場)

【定員】各 60名(申込先着順)

10月26日より受付



昭和映画観賞会

「巴里のアメリカ人」

日時 11月24日(日)

13:00~14:55

主演 ジーン・ケリー

レスリー・キャロン

※1951年アカデミー
作品賞他5部門受賞

「カサブランカ」

日時 11月30日(土)

13:00~14:40

主演 ハンフリー・ボガード、
イングリッド・バーグマン

※1943年アカデミー
作品賞他2部門受賞

定員 各30名 予約不要
皆様のご来場をお待ちいたしております。

リサイクルデー開催



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。

○期間

11月28日(木)~12月1日(日)

○開催時間

13:00~16:00(期間中毎日)

●リサイクル品受付期間

11月17日(日)~30日(土)

●時間 9:00~17:00



※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

- ※火器、危険物
 - ※剥製、象牙
 - ※手で運べないような大型のもの
 - ※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。

館長通信

中央区の敬老館の中で桜川敬老館だけが、職員の服はピンク色系です。春に花開く「桜」にちなんでこの色にしているのですが、ピンク色の花は一年を通して咲いていますよね。夏ならダリア、ブーゲンビリア、マツバボタンなど。冬はカトレア、シクラメン、ボケなど。そして今の時期は、コスモスが代表格でしょうか。美しい花にピンクは多いと言えます。そしてこのピンク色には、素晴らしいカラー効果があるそうです。色にはいろいろな心理効果があるのはご存じですよね。ピンクは、ストレスや緊張を緩和し、攻撃性や怒りを抑制する一方で、幸福感を引き出し、安心感と落ち着きを与えるというのです。言うことなしですね。私は年中、「幸福のシンボルカラー」のピンク色を着て、皆様をお出迎えられるのを嬉しく思っています。霜月もどうぞ宜しくお願いいたします。



令和6年10月 第160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 11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"> ●25日(月)の「コーラス教室」は中止となりました。 ●「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。 ●リサイクルデーは11月28日(木)～12月1日(日)となります。 ●リサイクル品の受付期間は11月17日(日)～11月30日(土)です。 			<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することもあります)。 ◎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>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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) ○中央幹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>3(文化の日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆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) ●アートはるみ ハーモニカクラブコンサート 15:00～16:00(60) 			<p>4(振替休日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○中央幹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) 		<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ※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) ●お試しゆっくりエアロビ 13:00～14:00(25) ○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! 15:00～16:00(12) 		<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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) ●明治安田生命セミナー「最適なエンディング」 14:00～15:00(30) ★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00～14:45(10) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15～16:05(35) 		<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆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>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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) ○料理トレ&脳トレ/野崎 13:30～14:30(25) 	
<p>10 <<お風呂休み>></p>			<p>11 <<お風呂休み>></p>		<p>12 <<お風呂休み>></p>		<p>13 <<お風呂休み>></p>		<p>14 <<お風呂休み>></p>		<p>15 <<お風呂休み>></p>		<p>16 <<お風呂休み>></p>	
<p>17 <<お風呂休み>></p>			<p>18 <<お風呂休み>></p>		<p>19 <<お風呂休み>></p>		<p>20 <<お風呂休み>></p>		<p>21 <<お風呂休み>></p>		<p>22 <<お風呂休み>></p>		<p>23(勤労感謝の日)</p>	
<p>24 <<お風呂休み>></p>			<p>25 <<お風呂休み>></p>		<p>26 <<お風呂休み>></p>		<p>27 <<お風呂休み>></p>		<p>28 <<お風呂休み>></p>		<p>29 <<お風呂休み>></p>		<p>30 <<お風呂休み>></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>○昭和映画観賞会「巴里のアメリカ人」 13:00～14:55(30)</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 中止(振替無し)</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>●出前はつらつ講座 13:15～14:45(25)</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 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>★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>○TVゲームでボウリング体験会 14:00～15:00(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>		<p>●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12)</p> <p>○昭和映画観賞会「カサブランカ」 13:00～14:40(30)</p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>	
<p>GP <<お風呂休み>></p>			<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p>GP <<お風呂休み>></p>		<p></p>					