

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7年
2025年

2

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

カルロ・アントニオリ

バレンタイン コンサート

日時 **2月9日(日)**
午後2時開演(1時45分開場)
場所 いきいき桜川 ホール
定員 80名
受付 1月20日より、館内窓口で先着順
受付(電話申込不可)



プロフィール

イタリア人の両親の元オーストラリア・パースに生まれる。6歳よりクラシックピアノを始め、18歳よりポピュラー、セミクラシックと独自のスタイルに転向。オーストラリアでは300回以上のコンサートをこなす。音楽学校卒業後、パーステクニカルカレッジにてピアノのみならず舞台芸術、音響、照明デザイン等を学ぶ。英語とイタリア語の歌をうたいこなし、幅広いレパートリー(約1000曲)を持つ。有名なヨーロッパ、オリエント急行列車の専属ピアニスト時代にドキュメンタリー映画にも出演した。ピアニスト・シンガー・作曲家・アレンジャー。

いきいき桜川寄席

日時 2月23日(日)
午後2時開演(1時45分開場)
定員 60名(1月20日より先着順受付)



さざき 紘(落語)



勝閑亭日軒(落語)



小紫ゆう(音曲・出囃子)



絹丸(出囃子)



紅吉(講談)



紅巢亭宙心(落語)

明治安田セミナー

「防災に備える【防災脳】を活性化」

日時 2月5日(水)
午後2時～3時
場所 セミナールーム
定員 30名
申込 1月20日より先着順受付



望星薬局セミナー

「認知機能測定会&なんでも相談会」

日時 2月7日(金)
午後2時～3時30分
定員 15名
申込 1月20日より先着順受付
認知機能セルフチェッカーによる測定と何でも相談を行います。



中央区防災危機管理課による

「防災」講座

～災害への備えと必要性～

日時 2月14日(金)
午後2時～3時
場所 セミナールーム
定員 30名(当日先着順)



中央区介護保険課

オーラルケアセミナー

～お口から体の健康を守っていく秘訣とは～

日時 2月27日(木)
午前10時30分～11時30分
場所 セミナールーム
定員 20名(当日先着順)



映画観賞会

定員 各30名 予約不要

「あなたの目になりたい」

日時 2月2日(日)
午後1時～2時30分
※1943年フランス製作のメロドラマ

「三十九夜」

日時 2月12日(水)
午後1時～2時30分
※1935年ヒッチコック監督によるサスペンス

「チップス先生 さようなら」

日時 2月21日(金)
午後1時30分～3時30分
※1939年アメリカ作品
名作文学に基づくミュージカル

館長通信

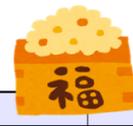
極寒の2月がやってまいりました。人一倍寒さに弱い私にとっては、冬眠したくなるくらい苦手な時期です。湿度低下で乾燥との戦いも出てくるし、インフルエンザなども流行...などなど。ただし、今回はそれらとは関係がない紫外線の話です。紫外線は夏が最も強力ですが、冬もあなどれないらしいです。今の時期は太陽が低いため、より体に届きやすくなり、その影響は蓄積されていくんだそう。しかも乾燥しているのだから、太陽光を遮断する水分が少ないのも問題なんだとか。肌の露出は少ないので、注意はやはり目。私はメガネを冬場でもUVカットにしました。それをつけて表を歩くとレンズがすぐに黒くなるので、かなりの量の紫外線を浴びているのを実感します。目に問題がある方は、少しばかり気を付けていただきたいなあという気持ちです。ともあれ、2月もどうぞ宜しくお願いいたします。



令和7年1月 第163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 2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>【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: グランドピアノ練習日です。予約申込は前月20日開始です。 						
<p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○マットピラティス/安藤 10:00~11:00(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32) ○映画観賞会 「あなたの目になりたい」 13:00~14:30(30)</p> <p>○中央絆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 ★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(32) ○楽しくポッチャ! 14:00~15:00(12) ○スマートフォンちょこっと交流会 15:30~16:30</p> <p>○カーレットを楽しもう 10:00~11:30(12) ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(12) ★健康タオル体操①/中村 13:00~14:00(30) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00~14:45(10) ●明治安田セミナー 「防災に備える【防災脳】を活性化」 14:00~15:00(30)</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>※さわやか健康教室・午前 ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12) ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) 11:30~12:30(20) ★癒しのバリヨガ①/石上 11:30~12:30(20) ●望星薬局セミナー 「認知機能測定会 &なんでも相談会」 14:00~15:30(15) ※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/佐々木 13:00~16:00(20) ○中央絆なまちトレーニング+脳トレ/野崎 13:30~14:30(25) ○健康吹き矢(ホール) 15:00~16:00(20)</p>						
<p>9 10 11(建国記念の日) 12 13 14 15</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/FUJIKO 10:00~11:00(24) ★もっとイングリッシュ/FUJIKO 11:10~12:10(24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32) ●カルロ・アントニオリ パレタインコンサート 14:00~15:00(80)</p> <p>○中央絆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>※はつらつ健康教室・午前 ★陳式・太極拳/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(32) ★いきいき運動①/高山 14:00~14:45(30) ○エンディングノートセミナー 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 10:00~11:30(12) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ○映画観賞会 「三十九夜」 13:00~14:30(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(10) ☆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) 15:30~16:30(20) ※はつらつ健康教室・午後</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★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) ○中央区防災危機管理課セミナー 14:00~15:00(30) ○ボウリングゲーム 15:00~16:00(6) ※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/佐々木 13:00~16:00(20) ★椅子ヨガ/FUJIKO 13:30~14:30(32) ○中央絆なまちトレーニング 15:00~15:30(25)</p>						
<p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○マットピラティス/安藤 10:00~11:00(30) ☆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(32)</p> <p>○中央絆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 中止(2月28日へ振替)</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(32) ○楽しくポッチャ! 14:00~15:00(12) ○スマートフォンちょこっと交流会 15:30~16:30</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/林 11:00~12:00(22) ★健康タオル体操②/中村 13:00~14:00(30) ★いきいき素敵なお声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L ☆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>※さわやか健康教室・午前 ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) ★癒しのバリヨガ①/石上 11:30~12:30(20) ○映画観賞会 「チップス先生さようなら」 13:30~15:30(30) ※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) ●工作くらぶ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12) ★いきいき健康麻雀教室/佐々木 13:00~16:00(20) ○中央絆なまちトレーニング+脳トレ/野崎 13:30~14:30(25) ○健康吹き矢(ホール) 15:00~16:00(20)</p>						
<p>23(天皇誕生日) 24(振替休日) 25 26 27 28</p> <p>★ちよっとイングリッシュ/FUJIKO 10:00~11:00(24) ★もっとイングリッシュ/FUJIKO 11:10~12:10(24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32) ●いきいき桜川寄席/落語で学ぶ会 14:00~15:30(60)</p> <p>○中央絆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(振替未定)</p> <p>※はつらつ健康教室・午前 ★陳式・太極拳/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(32) ★いきいき運動②/高山 14:00~14:45(30) ○歌声広場/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 「オーラルケアセミナー ~お口から体の健康を守っていく秘訣とは~」 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) ※はつらつ健康教室・午後</p> <p>※さわやか健康教室・午前 ★カラー筆ペンで 季節の一字ハガキを作ろう/桜川 ①10:00~10:45(12) ②11:15~12:00(12) ★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) ○みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35) (17日振替分) ○ボウリングゲーム 15:00~16:00(6) ※さわやか健康教室・午後</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)。