

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

3

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



プリエールジュニアコーラス コンサート



3月29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
(2月20日から受付)

3月度「映画観賞会」 定員30名 当日先着順

日程	時間	タイトル	日程	時間	タイトル
2日(日)	13:00~15:00	グレンミラー物語	23日(日)	13:00~14:40	雨に唄えば
5日(水)	15:00~16:30	名犬ラッシー	30日(日)	13:00~14:40	ジャンヌダーク
12日(水)	15:00~16:40	宝島	31日(月)	10:00~12:10	レベッカ

成年後見制度ミニ講座

中央区社会福祉協議会
成年後見支援センター「ステップ中央」

「成年後見制度って何?」
「後見人ができること・できないこと」
「権利擁護支援事業って何?」
「ステップ中央はどんな手伝いをして
しているの?」等ご説明します。



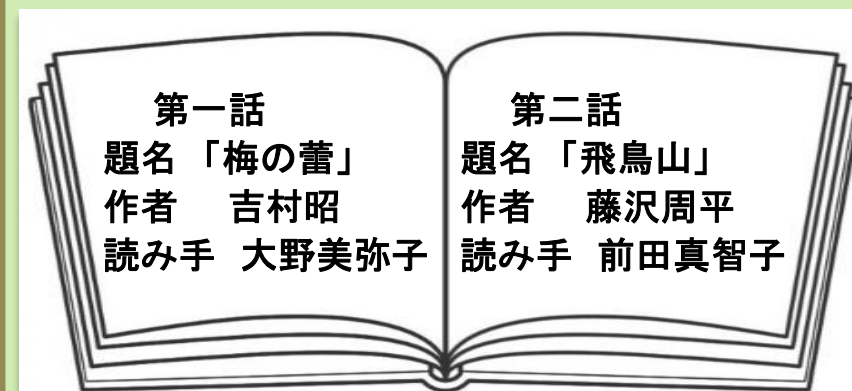
日時 **3月7日(金)**
午後2時~3時30分
場所 セミナールーム
定員 30名(当日先着順)

朗読会



日時 **3月12日(水)**
午後1時~2時
場所 ホール(定員30名)

※予約不要です。
皆様お気軽にお越しください。



第一話
題名「梅の蕾」
作者 吉村昭
読み手 大野美弥子

第二話
題名「飛鳥山」
作者 藤沢周平
読み手 前田真智子

4月開講講座・参加者募集

受付 **3月1日(土)~14日(金)** 抽選結果発表 **18日(火)**

名称(対象)	曜日・時間	内容	講師	定員
ちょっとイングリッシュ	第2、第4日曜 10:00~11:00	日本語まぜてOK ストレスゼロ! やさしいグループトーク	FUJIKO	24
もっとイングリッシュ	第2、第4日曜 11:10~12:10	その場で検索OK どんどん思い出す! 楽しいグループトーク		24
筆ペン・ペン習字①	第1、第3火曜 12:45~13:45	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します。	小川	15
筆ペン・ペン習字②	第1、第3火曜 14:00~15:00			15
いきいき素敵な声づくり	第1、第3水曜 14:00~14:45	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。	松本	10

※期間 素敵な声づくりは、3ヶ月、それ以外は6ヶ月です。

館長通信

3月なので、桜川敬老館らしく桜の話です。代表格といえばソメイヨシノですが、将来的には希少品種になってしまうかもしれない、ということをご存じですか?

ソメイヨシノは大変美しいですが、てんぐ巣病にかかりやすく、しかも全てが1本の親木のクローンで遺伝子が同じであることから、病気にかかって絶滅しかねない危惧があるんだそう。寿命も60年くらいで、都内でもかなり老木が多くなってきています。そういう理由から「日本花の会」では同種の苗木の配布と販売を2009年までに終了して、植え替えに8種の桜を推奨しているそうです。特に病気に強く、花はさらに色濃く、開花時期もほぼ一緒のジンダイアケボノに注目が集まっているんだとか。

ともあれ、都内はまだまだソメイヨシノが圧倒的。今年の花見は、今まで以上に、その美しさを目に焼き付けておこうと思っています。



令和7年2月 第164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 3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 style="text-align: center;">※お知らせ※</p> <ul style="list-style-type: none"> ●12日(水)の「シャチのすこやか体操」は、21日(金)に変更になりました。 ●19日(水)の「素敵な声づくり」は、26日(水)に変更になりました。 ●「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。 						
2 ○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 「グレン・ミラー物語」 13:00~15:00(30)	3 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ★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)	4 ※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) ○スマートフォンちよこつと交流会 15:30~16:30	5 ○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) ★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10) ●明治安田セミナー 「地震対策」 14:00~15:00(30) ○映画観賞会 「名犬ラッシー」 15:00~16:30(30)	6 ★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	7 ※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) ○成年後見制度ミニ講座 /ステップ中央 14:00~15:30(30) ※さわやか健康教室・午後	8 ○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(16) ○中央幹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)
GP						
※お風呂休み※						
9 ★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ちょ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)	10 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ★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)	11 ※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) ○安心のお墓探しセミナー 15:00~16:00(20)	12 ※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) ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ○朗読会/さくらの会 13:00~14:00(30) ★シャチのすこやか体操①/和田 中止(3月21日に振替) ○映画観賞会 「宝島」 15:00~16:40(30)	13 ※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) 15:30~16:30(20) ※はつらつ健康教室・午後	14 ※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) ○ボウリングゲーム 15:00~16:00(6) ※さわやか健康教室・午後	15 ★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(16) ★椅子ヨガ/FUJIKO 13:30~14:30(32) ○中央幹なまちトレーニング 15:00~15:30(25)
GP						
※お風呂休み※						
16 ★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)	17 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ★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)	18 ※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) ○スマートフォンちよこつと交流会 15:30~16:30	19 ※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) ★いきいき素敵な声づくり/松本 中止(3月26日に振替) ○みんなで唱歌を歌いましょう 15:15~16:05(35)	20(春分の日)		21 ※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) ★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) ★癒しのバリヨガ①/石上 11:30~12:30(20) ★シャチのすこやか体操①/和田 (3月12日振替分) 15:30~16:30(30) ※さわやか健康教室・午後
GP						
※お風呂休み※						
23 ★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ちょ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) ○映画観賞会 「雨に唄えば」 13:00~14:40(30)	24 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ★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)	25 ※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)	26 ※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) ★いきいき素敵な声づくり/松本 (3月19日振替分) 14:00~14:45(10) ★シャチのすこやか体操②/和田 15:30~16:30(30)	27		28 ※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) ○ボウリングゲーム 15:00~16:00(6) ※さわやか健康教室・午後
GP						
※お風呂休み※						
30 ○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 「ジャンヌ・ダーク」 13:00~14:40(30)	31 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ○映画観賞会 「レベッカ」 10:00~12:10(30) ★チェアロビ元気体操/中村 (2月24日振替分) 13:00~14:00(32)	<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。 <p>「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>				
GP						
※お風呂休み※						

※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)。

