

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

4

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

リバーシティダンディーズ コンサート



4月13日(日)

14:00 開演 (13:30 開場)

定員: 50 名 (申込先着順)

申込受付: 3月20日より当館にて

映画観賞会

予約不要
各回30名

「愛の調べ」
4月6日(日)
13:00~15:00

「花咲ける騎士道」
4月27日(日)
13:00~14:40

「若草物語」
4月29日(火)
13:00~15:00

「見知らぬ乗客」
4月30日(水)
10:30~12:10

終活セミナー(人生100年) 「不動産相談事例集」

日時 4月8日(火)
15:00~16:00
場所 セミナールーム
定員 20名 ※当日先着順



健康推進講座 「睡眠と健康」

日時 4月9日(水)
14:00~15:00
場所 セミナールーム
定員 30名 ※3月20日より先着順受付



聖路加 るかなびセミナー 身近な看護師とともに学ぶ

健康寿命を延ばすための 運動習慣づくり

日時 4月30日(水)
14:00~15:00
場所 ホール
定員 30名



※3月20日より、先着順受付

健康づくり&フレイル予防講座 「管理栄養士による栄養講座」

骨力アップの食生活で骨粗しょう症予防
~骨づくりに必要な
栄養素と食べ方~
日時 4月24日(木)
10:30~11:30
場所 セミナールーム
定員 20名 ※当日先着順



4月より実施日が増えます。

第1火曜と第3水曜 時間は共に9:20~9:50

脳が喜ぶ
癒しの
アート
参加者
募集
受付
1~14日
抽選結果
発表18日

5月	9日(金) 14日(水)	6月	4日(水) 6日(金)	7月	4日(金) 7日(月)
水のながれ	指で描くピーマン	ラインパズル	無造作に描いた数本の線を分解し、線をつなげるように再構成します。色鉛筆ならではの繊細なタッチを楽しみながら抽象作品を制作します。(B5サイズ程度)		
水の流れを具体的に思い浮かべながら、抽象的に水の流れを描きます。(32×8.5cm程度)	絵具で描いた上にオイルパステルで色彩を重ねることで、ぶりぶりとしたピーマンの質感を表現します。(12.5×17.5cm)				

館長通信

桜川の館長として2回目の4月を迎えました。館としては令和7年度の始まりでもあります。講座等では新しい試みにも挑戦します。

4月からの変化といたしましては、かねてよりご希望があった似顔絵講座が、月1回の定期講座としてスタートいたします。同時に自主練の枠ももうけます。さらに塗り絵の自由参加クラスも登場！ 絵心のある方、集中して何かに取り組みたい方は、ぜひ参加してみてください。

また、映画観賞会では、懐かしい洋画の名作を4作品上映いたします。今後も多くの名画をご紹介しますので、映画ファンの方は楽しんでほしいです。

新年度もどうぞ宜しくお願いいたします。



令和7年3月 第165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 4月の行事予定表



いきいき桜川 ☎03-3553-0030 Ver.1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>※はつらつ健康教室・午前 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(25) ★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</p>		<p>1 ※はつらつ健康教室・午前 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(25) ★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)</p>	<p>2 ○カーレットを楽しもう 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)</p>	<p>3 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ★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</p>	<p>4 ※さわやか健康教室・午前 ★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(12) ★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20) ★癒しのパリオガ①/石上 11:30~12:30(20) ※さわやか健康教室・午後</p>	<p>5 ★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) ○中央粋なまちトレーニング 15:00~15:30(25)</p>
<p>6 ○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 「愛の調べ」 13:00~15:00(30)</p>		<p>7 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12) ★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>8 ※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) ○終活セミナー(人生100年) 「不動産相談事例集」 15:00~16:00(20)</p>	<p>9 ※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) ●健康推進講座 「睡眠と健康」 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>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) ●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>11 ※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) ★癒しのパリオガ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</p>
<p>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>
<p>13 ★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ちよつとイングリッシュ/FUJIKO 10:00~11:00(24) ★もつとイングリッシュ/FUJIKO 11:10~12:10(24) ○リバーシティ ダンディーズコンサート 14:00~15:00(50) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p>		<p>14 ○中央粋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)</p>	<p>15 ※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</p>	<p>16 ※マシントレーニング教室/体操L ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(25) ○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 14:00~14:45(10)</p>	<p>17 ※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>18 ※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) ★癒しのパリオガ①/石上 11:30~12:30(20) ●似顔絵を楽しもう 13:30~15:00(10) ※さわやか健康教室・午後</p>
<p>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>
<p>20 ★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>21 ○中央粋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) ○みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p>	<p>22 ※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>23 ※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>24 ※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) ○健康づくり&フレイル予防講座 「管理栄養士による栄養講座」 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>25 ※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) ★癒しのパリオガ②/石上 11:30~12:30(20) ○塗り絵を楽しもう 13:30~15:00(12) ○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>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>
<p>27 ★民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ★ちよつとイングリッシュ/FUJIKO 10:00~11:00(24) ★もつとイングリッシュ/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 「花咲ける騎士道」 13:00~14:40(30)</p>		<p>28 ○中央粋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)</p>	<p>29(昭和の日) ○映画観賞会 「若草物語」 13:00~15:00(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p>	<p>30 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(25) ○映画観賞会 「見知らぬ乗客」 10:30~12:10(30) ○聖路加 らかなびセミナー 14:00~15:00(30)</p>	<p>【表の見方】 ★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>	
<p>GP ※お風呂休み</p>		<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</p>	<p>GP ※お風呂休み</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)。

