

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

6

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

初夏カラオケ大会開催のお知らせ!

開催日: 令和7年6月30日(月)

13:30~16:00

募集受付は5月1日から(先着順)

参加は26曲・26組

デュエット参加
グループ参加OK!



ホールにて実施!



~粹に着てみよう~

ゆかた着付け教室

定員: 20名 (事前先着順)

6月15日(日) 11:00~12:00 (5/20より受付)

7月20日(日) 11:00~12:00 (6/20より受付)



持ち物:

ゆかた、細紐2本、
半巾帯、肌着、
タオル2本、帯板

7月開講講座 参加者募集(受付:6/1~14、抽選結果発表18日)

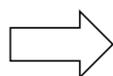
名称	曜日・時間	定員	回数	期間
シャチのすこやか体操	① 第2水 15:30~16:30	30	月1回	6ヶ月
	② 第4水 15:30~16:30			
チェアロビ元気体操	第2、第4月 13:00~14:00	32	月2回	
きらきらエクササイズ	① 第1、第3月 10:00~11:00	20		
	② 第1、第3月 11:10~12:10			
陳式太極拳 経験者	第2、第4火 9:30~10:30	22	月2回	
陳式太極拳 初心者	第2、第4火 11:00~12:00			
棒体操教室	第1火、第3水 11:00~12:00	20	月2回	
季節のヨガ	① 第1、第3土 10:00~11:00			
	② 第1、第3土 11:30~12:30			
いきいき素敵な声づくり	第1、第3水 14:00~14:45	10	月2回	3ヶ月

7月より、下記運動系講座が、事前申し込み・抽選より当日先着順受付に変更となります。

申込ルール

受付開始 当日9:00より
※本人が来館の上申し込む。
※定員になり次第締め切ります。

いきいき運動 健康タオル体操
筋膜リリースヨガ 癒しのバリヨガ



終活セミナー(人生100年)

「生前整理」

日時 6月10日(火)
15:00~16:00
場所 セミナールーム
定員 20名
※当日先着順

朗読会/さくらの会

日時 6月11日(水)
13:00~14:00
場所 ホール
定員 30名 ※予約不要

	題名	作者	読み手
第一話	「夏越しの祓」	青山美智子	青柳幸子
第二話	「一椀の汁」	佐江衆一	藤野トシコ

築地警察署防犯講習会

日時 6月18日(水)
15:00~16:00
場所 ホール
講師 築地警察署防犯係
築地警察署ふれあいポリス
定員 30名
※5/20より先着順受付



シニアセンター生きがい活動支援室

「生きがい相談(旧なんでも相談)」再開します。
日時 第1金曜日 14:00~16:00
お一人30分程度、予約制
場所 桜川敬老館医務室

館長通信

先日、私の講座で、敬老館のある3階まで階段で来られる方をお聞きしたら、2割近くの方から手が挙がりました。シニアにとって3階まで上るのはきついはずなのでビックリです。健康意識の高い方が多いんだなと感心しました。膝や股関節、腰などに痛みがなく、階段を使うことに不安を感じる事がなければ、無理のない範囲での階段上りはおススメです。階段で鍛えられる筋肉群の中で、最も大事な腸腰筋。この筋肉は足を引き上げる動作に使われるので、衰えると骨盤コントロールがうまくいかなくなり、つまずいて転倒する危険度が増します。足を引き上げる階段上りならば確実に腸腰筋が鍛えられ、心肺機能向上や、持久力アップにもつながるので言うことなしです。ただし、あわてずに1段ずつゆっくりと、壁や手すりを使って上ってください。疲れたらすぐ休む。急ぐのは禁物です。



令和7年5月 第167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



明治安田 健康推進講座

「もしもの時のがん講座」

がんのリスクを知り、未来を守る

日時 6月11日(水)
14:00~15:00
場所 セミナールーム
定員 30名
※5/20より先着順受付

明治安田 血管年齢測定会

日時 6月11日(水)
15:00~16:00
場所 トレーニングルーム
定員 30名
※5/20より先着順受付
(血管年齢測定のための申込です。)

映画観賞会(定員30名、予約不要)

1日 13:30「夜も昼も」(128分)

8日 13:30「仔鹿物語」(128分)

20日 13:30「郵便配達は二度ベルを鳴らす」(134分)

22日 13:30「パラダイン夫人の恋」(114分)

29日 13:30「禁じられた遊び」(87分)



いきいき桜川 6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	
1 ○マットピラティス/安藤 10:00~11:00(30) ○メディテーション(午前の瞑想) 11:10~12:10(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32) ○映画観賞会 「夜も昼も」 13:30~15:40(30) GP 《お風呂休み》	2 ○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) GP	3 ※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 GP	4 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ○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) GP	5 ○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 GP	6 ※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) ★癒しのパリオガ①/石上 11:30~12:30(20) ●生きがい相談 14:00~16:00(4) ※さわやか健康教室・午後 GP	7 ★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20) ☆いきいき健康麻雀 実戦教室 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) GP	
8 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(12) ★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 「仔鹿物語」 13:30~15:40(30) GP 《お風呂休み》	9 ○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) GP	10 ※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) 「生前整理」 15:00~16:00(20) GP	11 ※マシントレーニング教室/体操L ○カーレットを楽しもう 13:00~16:00(12) ○朗読会/さくらの会 13:00~14:00(30) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ●健康推進講座 -「もしもの時のがん講座」 14:00~15:00(30) -血管年齢測定会 15:00~16:00(30) ★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(30) GP 《お風呂休み》	12 ※マシントレーニング教室/体操L ★ウクレレ教室/金沢 13:00~15:30(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 GP	13 ※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) ●似顔絵を楽しもう 13:30~15:00(10) ○ボウリングゲーム 15:00~16:00(6) ※さわやか健康教室・午後 GP	14 ○ゴムバンド体操/体操L (受付9:30)10:00~11:00(18) ☆いきいき健康麻雀 実戦教室 13:00~16:00(16) ○中央粋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	
15 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○マットピラティス/安藤 中止(5月29日へ振替) ●ゆかた着付け教室 11:00~12:00(20) ☆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) GP 《お風呂休み》	16 ○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) GP	17 ※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 GP	18 ※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/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) ●築地警察署防犯講習会 15:00~16:00(30) GP	19 ※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 GP	20 ※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) ★癒しのパリオガ①/石上 11:30~12:30(20) ●似顔絵を楽しもう 自主練 13:30~15:00(10) ○映画観賞会 「郵便配達員は二度ベルを鳴らす」 13:30~15:50(30) ※さわやか健康教室・午後 GP	21 ★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20) ☆いきいき健康麻雀 実戦教室 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) GP	
22 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(12) ★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 「パラダイン夫人の恋」 13:30~15:30(30) GP 《お風呂休み》	23 ○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) GP	24 ※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) GP	25 ※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) ○健康相談/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) GP 《お風呂休み》	26 ※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) ●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 GP	27 ※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) ★カラー筆ペンで 季節の一字ハガキ/桜川 ①10:00~10:45(12) ②11:15~12:00(12) ○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 GP	28 ○ゴムバンド体操/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 実戦教室 13:00~16:00(16) ○中央粋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	
29 ○マットピラティス/安藤 (6月15日振替分) 10:00~11:00(30) ○メディテーション(午前の瞑想) 11:10~12:10(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32) ○映画観賞会 「禁じられた遊び」 13:30~15:00(30) GP 《お風呂休み》	30 ○中央粋なまちトレーニング 9:20~9:50(20) ●カラオケ大会 13:30~16:00(26組) GP	【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。 ()内定員数(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。					GP



《お知らせ》

- 「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。
- 6月15日(日)の「マットピラティス」は、6月29日(日)に変更となりました。