

いきいき桜川だより

令和7年
2025年

7

こころ粹！活き！
月号

中央区在住、60歳以上対象の施設です

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中



いきいき館で涼みませんか？

いきいき館は、7月1日(火)～9月14日(日)
開館時間を9時～18時とし、1時間延長します。

フルーツコンサート

日時 7月6日(日)

14:00開演(13:45開場)

定員 60名(申込先着順) ※6月20日より受付



漆原順子
(フルート)



中里久美子
(フルート)



石川直子
(ピアノ)

全4回コースの一括申込です

高齢者向けスマートフォン体験事業

スマートフォン 教室

全4回コース

- ①基本操作 ②コミュニケーション
③情報収集 ④申請・決済

購入したいけど
使いこなせるか不安...

スマートフォンって、
どんなことができるの？

とにかく一度
さわってみたい！

事前申込
参加無料

初心者の方向け！

実施時間：講義&演習2時間+質疑応答1時間
内容：①スマートフォンの基本操作
②LINE
③インターネット検索や動画閲覧
④申請・決済
※ご自身のスマートフォンでも参加できます。

スマホをお貸しします！

対象者：教室参加者(スマートフォンをお持ちでない方)
期間：最長3ヶ月間
必要書類：本人確認書類
(運転免許証、マイナンバーカードのいずれか一種)
※いずれもお持ちでない方は事務局へお問合せください。

※教室及びスマホ貸出しは、希望者多数の場合は抽選となりますので予めご了承ください。

日時
第1回 8月7日
第2回 8月21日
第3回 9月4日
第4回 9月18日
毎回(木)

いずれも13時30分～
16時30分

会場 セミナールーム

定員 10名

持ち物 ご自身の
スマートフォン
(お持ちの方)

受付 7月20日より
先着順

終活セミナー
(人生100年)

「家族信託」

日時 7月8日(火)
15:00～16:00

会場 セミナールーム

定員 20名 ※当日先着順

明治安田 健康推進講座

「いきいき血管講座」

日時 7月9日(水)
14:00～15:00

会場 セミナールーム

定員 30名

※6/20より先着順受付

健康づくり

&フレイル予防講座

「高コレステロール」

日時 7月24日(木)
10:30～11:30

会場 セミナールーム

定員 20名 ※当日先着順

「脳が喜ぶ癒しのアート」

8月～10月参加者募集

申込受付

7/1(火)～14(月)

抽選結果発表 8月の作品
7/18(金) スクエアライト



映画観賞会(於:ホール)
(定員30名、予約不要)

9日 13:00「ウィーンからのワルツ」(77分)

13日 13:30「終着駅」(89分)

29日 13:00「大平原」(135分)

30日 13:00 Revival「ローマの休日」(118分)

ミニシアター

見逃してしまったあなたへ
於:セミナールーム

3日 13:00「帰らざる河」

5日 13:00「アフリカの女王」

17日 13:00「巴里の
アメリカ人」

※定員 15名 予約不要



リサイクルデー
7月30日(水)～8月2日(土)
午後1時から4時まで

※不用品募集期間

7月23日(水)～8月1日(金)

以下のものは対象外です。

- ×生もの・食料品 ×人形
- ×保証期間外の電化製品
- ×下着や未洗濯の衣類 ×危険物
- ×館の判断で不適当なもの

真夏の特別開催イベント!!

テレビ朝日元アナウンサーが教える
「とっておきの会話術と
ここだけの楽しい番組裏話」

7月31日(木)

開演時間：10時00分～
時間：90分

会場：ホール(60名)

【藤井 暁 ふじい ぎょう】

テレビ朝日アスク
シニアマネージャー
テレビ朝日アナウンサー時代は
報道、情報、バラエティーすべ
てのジャンルの番組を担当。

主な番組
「欽ちゃんのどこまでやるの!?」
「大相撲ダイジェスト」「ワイド!スクランブル」等

※6/20より
先着順受付



館長通信

本格的な夏がやってまいりました。今年も敬老館は7月1日から
夏季延長で18時まで開館しております。

どうぞ涼みにいらっしゃってください。

桜川では7月から、過去に上映した映画を再上映する「ミニシアター」が始まります。
見逃した作品がある、もう一度あの映画が見たい、という方はぜひこの機会をお見逃し
なく！

また7月31日には、「大相撲ダイジェスト」や「ワイド!スクランブル」「欽ちゃんのどこま
でやるの!?」でおなじみのテレビ朝日元アナウンサー・藤井暁氏をお招きし、特別イベ
ントを開催いたします。会話術を学びながら、番組の裏話も聞けちゃいます。皆様の来館
をお待ちしております！



令和7年 6月 第168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 7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	
【表の見方】 ★マーク:募集時期に申し込みをし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。		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) ★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 GP	2 ○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) ○健康タオル体操／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	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) ○ミニシアター 「帰らざる河」 13:00～14:30(15) ★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	4 ★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／石上 10:00～11:00(24) ○癒しのバリヨガ／石上 11:30～12:30(24) ●金融トラブル防止講座 14:00～15:00(30) ●生きがい相談 14:00～16:00(4) ※さわやか健康教室・午後	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 実戦教室 13:00～16:00(16) ○ミニシアター 「アフリカの女王」 13:00～14:50(15) ★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)	
6 ○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) ●フルートコンサート 14:00～15:00(60)	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)	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／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー(人生100年) 「家族信託」 15:00～16:00(20) GP	9 ※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(12) ○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 「ウィーンからのワルツ」 13:00～14:20(30) ●健康推進講座 「いきいき血管講座」 14:00～15:00(30) ★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30) ※お風呂休み ◎マッサージ抽選申し込み開始(9日 ～ 15日)	10 ※マシントレーニング教室／体操L ☆ウクレレ教室&保育園 交流会 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 GP	11 ○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24) ○癒しのバリヨガ／石上 11:30～12:30(24) ●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	12 ○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)	
13 ☆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 「終着駅」 13:30～15:00(30) GP ※お風呂休み	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 中止(7月21日振替)	15 ※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(12) ○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 GP	16 ※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／伊藤 11:00～12:00(22) ○健康タオル体操／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) GP 敬老マッサージ 抽選日	17 ※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(12) ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ○ミニシアター 「巴里のアメリカ人」 13:00～15:00(15) ★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	18 ★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) ○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24) ○癒しのバリヨガ／石上 11:30～12:30(24) ●似顔絵を楽しもう 自主練 13:30～15:00(10) ※さわやか健康教室・午後 GP ◎マッサージ当選者発表・券配布開始(18日 ～ 21日)	19 ★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)	
20 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ●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	21(海の日) ○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) ○コーラス教室／大塚 (7月14日振替分) 15:00～16:30(35)	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／高山 14:00～14:45(30) ○歌声広場／三浦 15:30～16:30(35)	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 「歌声・歴史講座」 10:00～11:30(20) ○健康相談／椎井 「認知症について」 14:00～15:00(15) ★シャチのすこやか体操②／和田 15:30～16:30(30) ※お風呂休み ◎敬老マッサージ 当日 AM: 10:40/11:20	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 「高コレステロール」 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 GP	25 ○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24) ○癒しのバリヨガ／石上 11:30～12:30(24) ○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	26 ○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)	
27 ☆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) ○マットピラティス／安藤 13:20～14:20(30) ○メディテーション(午後の瞑想) 14:30～15:30(20) GP ※お風呂休み	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)	29 ○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) ○映画観賞会 「大平原」 13:00～15:20(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) GP	30 ○映画観賞会 「ローマの休日」 13:00～15:00(30) GP リサイクルデー (7月 30日 ～ 8月 2日 13時 ～ 16時)	31 ○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ●とっておきの会話術と ここだけの楽しい番組裏話 ／テレ朝 元アナウンサー 藤井暁 10:00～11:30(60) ○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6) GP	※お知らせ※ ●7月30日(水)～8月2日(土)までリサイクルデーを行います。 ●リサイクル品の持ち込み期間は7月23日～(水)8月1日(土)です。 ●「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」の申込期間は毎月1日～10日です。 7月開催分から抽選となります。 ●「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。 7月		
※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)。							
2025年6月発行 Ver.1							