

# 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

8

ココロ粹！活き！  
月号

## 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、**9月14日(日)まで**  
開館時間を9時～18時とし、1時間延長します。

## リサイクルデー

**7月30日(水)～8月2日(土)**

開催時間 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)**

※ご利用にあたっては、敬老館利用者証  
登録が必要です。

### 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

### 元気高齢者人材バンク お披露目会



### ちよこっとピアノ演奏会

日時 **8月15日(金)**  
14:00～14:30

会場 ホール  
定員 40名  
※7月28日より先着順受付

### 望星築地薬局

### 栄養士による健康サポートセミナーと 骨ウェーブによる測定会

日時 8月29日(金)  
15:00～16:30

会場 ホール&セミナールーム

定員 30名 ※7月20日より先着順受付



### ～骨と栄養～

- ★栄養士によるセミナー
- ★骨ウェーブを利用し骨の健康度を測定
- ★お薬相談、栄養相談
- ◎当日は、3時からセミナーを実施し、その後グループに分かれて機器による骨の健康度測定を実施します。



### 終活セミナー (人生100年) 「相続の基礎」

日時 8月12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

#### 「認知症予防」講座

日時 8月20日(水)  
14:00～15:00  
会場 セミナールーム  
定員 30名  
※7月20日より先着順受付

### シニアセンター生きがい活動推進室

#### 京橋ひろば

#### 「夏の演芸会」

#### 落語・講談

日時 8月27日(水)  
10:00～11:30  
会場 ホール  
定員 50名 ※当日先着順

## 暑い夏は、映画を見ながら涼みましよう～!!!



映画観賞会

場所 ホール 定員 30名

3(日)	13:30	「慕情」(102分)
10(日)	13:30	「イブの総て」(138分)
24(日)	13:30	「ニューヨークの女達」(102分)
31(日)	13:30	「麗しのサブリナ」(113分)

**ミニシアター～見逃してしまったあなたへ～**

場所 セミナールーム 定員15名

日時	タイトル	所要時間
4日	13:30 「チップス先生さようなら」	114分
6日	13:30 「地上より永遠に」	118分
7日	10:00 「ジェーン・エア」	96分
18日	13:30 「ガス燈」	114分
28日	13:30 「罪と罰」	84分

**予約不要**



### 館長通信

残暑お見舞い申し上げます！  
今はメールやLINEで挨拶ができるので、暑中&残暑見舞いを全く書かなくなりましたね。小さい頃は、正月と夏の年に2回も挨拶状を出すのが当たり前だったので、負担で仕方ありませんでした。でも最近、文具店を覗くと、洒落た季節の絵葉書が並んでいて目を奪われます。銀座の有名画材店では多くの外国の方が、風情がある絵柄を気に入って購入するんだそう。切手代は値上がりしましたが、ずっと会えていない大切な方に絞って素敵な絵葉書を送るってアリですね。それを受け取った相手が顔を綻ばせる様を想像したら、今年は久々に残暑見舞いを書いてみる気になりました。絵柄が良ければ、小さい文字が読みにくいという方でも和んでくれそうな気がします。



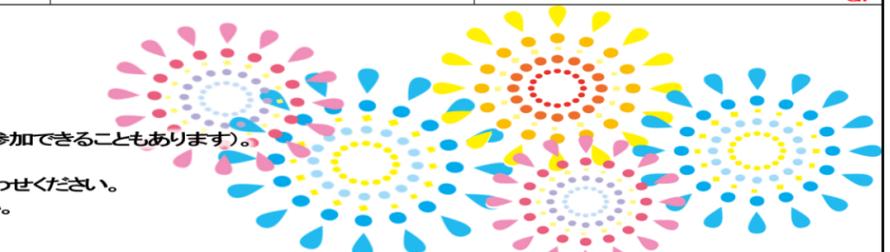
令和7年7月 第169号  
毎月発行  
＜発行者＞  
指定管理者 アクティオ株式会社  
いきいき桜川  
(中央区立桜川敬老館)  
〒104-0042 中央区入船1-1-13  
TEL 03-3553-0030  
<http://www.chuo-keiroukan.jp>

ホームページはこちら



# いきいき桜川 8月の行事予定表

☎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
 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">8月</div> <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>＜お知らせ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●映画観賞会にて過去上映した作品の内、リクエストのあったものはミニシアターで再上映します。</li> <li>●リサイクル品の受付は8月1日(金)までです。</li> <li>●「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。</li> <li>●「工作クラブ」の抽選申込期間は毎月1日～10日です。発表は15日～となります。</li> <li>●「パソコン相談」・「季節の手作り講座(隔月)」は実施前月の20日から申し込みを開始します。</li> </ul> </div> <div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">8月</div> </div>						
<p>3</p> <p>○マットピラティス/安藤 10:00～11:00(30)</p> <p>○メディテーション(午前の瞑想) 11:10～12:10(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○映画観賞会 「暮情」 13:30～15:20(30)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>4</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20)</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00～11:30(12)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00～11:00(20) ② 11:10～12:10(20)</p> <p>○ミニシアター 「チップス先生さようなら」 13:30～15:30(15)</p> <p>○みんよう講習会/柿崎 13:30～14:30(35)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>5</p> <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)</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00～12:00(22)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45～13:45(15) ②14:00～15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○楽しくポッチャ! 14:00～15:00(12)</p> <p>○スマートフォンちょこっと交流会 15:30～16:30</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>6</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00～11:30(12)</p> <p>○カーレットを楽しもう 10:00～11:30(12)</p> <p>○健康タオル体操/中村 13:00～14:00(32)</p> <p>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00～14:45(13)</p> <p>○ミニシアター 「地上より永遠に」 13:30～15:30(15)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>7</p> <p>○ミニシアター 「ジェーン・エア」 10:00～11:40(15)</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00～11:30(30)</p> <p>★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</p> <p>●スマートフォン教室① 13:30～16:30(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>8</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00～11:00(24)</p> <p>○癒しのバリヨガ/石上 11:30～12:30(24)</p> <p>●似顔絵を楽しもう 13:30～15:00(10)</p> <p>○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>9</p> <p>○ゴムバンド体操/体操L (受付9:30)10:00～11:00(18)</p> <p>☆いきいき健康麻雀 実戦教室 13:00～16:00(16)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング &amp;脳トレ/野崎 13:30～14:30(25)</p> <p>○健康吹き矢(ホール) 15:00～16:00(20)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>
<p style="color: green; font-weight: bold;">リサイクルデー (7月30日～8月2日 13時～16時)</p>						
<p>10</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>★ちよっとイングリッシュ/FUJIKO 10:00～11:00(24)</p> <p>★もつとイングリッシュ/FUJIKO 11:10～12:10(24)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○映画観賞会 「イブの総て」 13:30～15:50(30)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>11(山の日)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00～12:00(30)</p> <p>★チェアロピ元気体操/中村 中止(振替無し)</p> <p>○コーラス教室/大塚 14:30～16:00(35)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>12</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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○いきいき運動/高山 14:00～14:45(30)</p> <p>○終活セミナー(人生100年) 「相続の基礎」 15:00～16:00(20)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>13</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)</p> <p>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>○マットピラティス/安藤 13:30～14:30(30)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田 中止(8月20日へ振替)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>14</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)</p> <p>●季節の手作り講座 前編/五十里 10:00～12:00(10)</p> <p>☆フラダンス講習会 初心者/林 13:30～15:00(22)</p> <p>○メディテーション(午後の瞑想) 15:30～16:30(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>15</p> <p>★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)</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00～11:00(24)</p> <p>○癒しのバリヨガ/石上 11:30～12:30(24)</p> <p>●似顔絵を楽しもう 自主練 13:30～15:00(10)</p> <p>●元気高齢者人材バンクお披露目会 「ちょこっとピアノ演奏会」 14:00～14:30(40)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>16</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀 実戦教室 13:00～16:00(16)</p> <p>★椅子ヨガ/FUJIKO 13:30～14:30(32)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 15:00～15:30(25)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>
<p style="color: green; font-weight: bold;">◎マッサージ抽選申し込み開始(13日～19日)</p>						
<p>17</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>○マットピラティス/安藤 10:00～11:00(30)</p> <p>☆盆踊り講習会/近藤 ① 13:00～13:40(20) ② 14:00～14:40(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>18</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00～11:00(20) ② 11:10～12:10(20)</p> <p>○ミニシアター 「ガス燈」 13:30～15:30(15)</p> <p>○みんよう講習会/柿崎 13:30～14:30(35)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>19</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)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45～13:45(15) ②14:00～15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○楽しくポッチャ! 14:00～15:00(12)</p> <p>○スマートフォンちょこっと交流会 15:30～16:30</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>20</p> <p>※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)</p> <p>○カーレット自主練習 10:00～11:30(12)</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00～12:00(22)</p> <p>○健康タオル体操/中村 13:00～14:00(32)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00～14:45(13)</p> <p>●健康推進講座 「認知症予防」講座 14:00～15:00(30)</p> <p>★シャチのすこやか体操②/和田 (8月13日振替分) 15:30～16:30(30)</p> <p style="text-align: center;">敬老マッサージ 抽選日</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>21</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)</p> <p>●季節の手作り講座 後編/五十里 10:00～12:00(10)</p> <p>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>★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</p> <p>●スマートフォン教室② 13:30～16:30(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>22</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00～11:00(24)</p> <p>○癒しのバリヨガ/石上 11:30～12:30(24)</p> <p>○塗り絵を楽しもう 13:30～15:00(12)</p> <p>○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>23</p> <p>○ゴムバンド体操/体操L (受付9:30)10:00～11:00(18)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング &amp;脳トレ/野崎 13:30～14:30(25)</p> <p>☆いきいき健康麻雀 実戦教室 13:00～16:00(16)</p> <p>○健康吹き矢(ホール) 15:00～16:00(20)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>
<p style="color: green; font-weight: bold;">◎マッサージ当選者発表・券配布開始(22日～25日)</p>						
<p>24</p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>★ちよっとイングリッシュ/FUJIKO 10:00～11:00(24)</p> <p>★もつとイングリッシュ/FUJIKO 11:10～12:10(24)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○映画観賞会 「ニューヨークの女達」 13:30～15:10(30)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>25</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00～12:00(30)</p> <p>★チェアロピ元気体操/中村 13:00～14:00(32)</p> <p>○コーラス教室/大塚 14:30～16:00(35)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>26</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)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○いきいき運動/高山 14:00～14:45(30)</p> <p>○歌声広場/三浦 15:30～16:30(35)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>27</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 「夏の演芸会 落語・講談」 10:00～11:30(50)</p> <p>○健康相談/椎井 「健康づくり講座」 14:00～15:00(15)</p> <p>★シャチのすこやか体操②/和田 15:30～16:30(30)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>28</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)</p> <p>○ミニシアター 「罪と罰」 13:30～15:00(15)</p> <p>●パソコン相談 13:00～16:00(6)</p> <p>☆フラダンス講習会 経験者/林 13:30～15:00(22)</p> <p>○メディテーション(午後の瞑想) 15:30～16:30(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>29</p> <p>○マットピラティス/安藤 10:00～11:00(30)</p> <p>○メディテーション(午前の瞑想) 11:10～12:10(20)</p> <p>●望星築地薬局 栄養士による健康サポートセミナーと 骨ウェーブによる測定会 15:00～16:30(30)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<p>30</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(25)</p> <p>●工作くらぶ/栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀 実戦教室 13:00～16:00(16)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>
<p style="color: green; font-weight: bold;">◎敬老マッサージ 当日</p> <p style="font-size: 12px;">AM:10:00/11:30/13:00/14:30/16:00 PM:13:00/13:40/14:40/15:20</p>						
<p>31</p> <p>○マットピラティス/安藤 10:00～11:00(30)</p> <p>○メディテーション(午前の瞑想) 11:10～12:10(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○映画観賞会 「麗しのサブリナ」 13:30～15:30(30)</p> <p style="text-align: right;">GP</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>【表の見方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★マーク:募集時期に申し込みされた方が参加できる講座です。</li> <li>☆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。</li> <li>●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)。</li> <li>○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。</li> <li>※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。</li> <li>「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。</li> <li>GF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。</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">※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)。</p>					