

いきいき桜川だより

令和7年
2025年

9

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

納涼盆踊り大会

日時：9月7日（日）
午後3時～4時30分

会場：ホール
定員：30名
当日先着順
奮ってご参加ください。

お試し講座のご案内

忍者ストレッチ

忍者がかつて行っていた“体の手入れ”を、やさしい動きでアレンジしました。座ったまま・無理のない範囲で行うので、運動が苦手な方や体力に自信のない方も安心。笑顔で体をほぐし、血行を促し、毎日をもっと軽やかに過ごしましょう。



日時：9月30日（火）
午前10時～11時開催
会場：ホール
定員：24名
事前先着順
（8月20日から受付）

明治安田

健康推進講座

楽しく学ぶ！
認知症予防講座
最適なMYライフ&エンディングを考えよう。

日時 9月10日（水）
午後2時～3時
会場 セミナールーム
定員 30名
※8/20より先着順受付

明治安田

ベジチェック測定会

皆さん野菜足りてますか？
ベジチェックは簡単約30秒で野菜接種量を見える化できる機器です。

日時 9月10日（水）
午後3時～4時
会場 トレーニングルーム
定員 30名
※8/20より先着順受付

映画観賞会 定員30名 ※予約不要

日程	時間	タイトル
1(月)	13:00～14:35	スミス夫妻
5(金)	13:30～15:00	自転車泥棒
29(月)	10:00～11:40	リトル・プリンス
30(火)	13:30～15:00	男装

10月スタート講座 参加者募集

受付 9月1日（月）～14日（日）
抽選結果発表 18日（木）

オカリナ入門



①第1・第3木曜 午後1時～2時 全く初めての方対象ですから、どなたでも安心して参加頂けます。
②25名
③1年

筆ペン・ペン習字

①第1・第3火曜 午後0時45分～1時45分
又は 午後2時～3時
②各15名
③半年

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）を使って美しい字の綴り方を練習します。



ちょっとイングリッシュ

①第2・第4日曜 午前10時～11時
②24名 ③半年
日本語まぜてOK ストレスゼロ！
やさしいグループトーク（初級レベル）



もっとイングリッシュ

①第2・第4日曜 午前11時10分～12時10分
②24名 ③半年
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（中級レベル）

いきいき素敵な声づくり

①第1・第3水曜 午後2時～2時45分
②13名
③3ヶ月
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。



①曜日・時間 ②定員 ③期間

館長通信

9月からは私が大好きな秋ナスの季節到来です！ぬか漬け、てんぷら、みそ汁、焼き、麻婆、田楽...どんな食べ方しても美味しいですね。嫁に食わずなではないけれど、食べ過ぎてしまいそう。そこで、好奇心からナス科の野菜について調べてみると面白いことが...。何とジャガイモ、トマト、ピーマン、唐辛子、タバコなどが仲間でした！皆さんも「えっ！」と思ったのでは？ナスとジャガイモって近い種の感じが全くしませんよね。
ついでにイモについても調べてみたら、サツマイモはヒルガオ科でアサガオの仲間。これも驚き！他はタロイモはコンニャクと同じサトイモ科、ナガイモとヤマイモはヤマノイモ科等々だそうです。
まだまだ暑い9月。ナスはバテ防止、免疫力アップ、老化防止などさまざまな効果が期待できるとのこと。食卓にぜひ並べてください。



令和7年8月 第170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



いきいき館敬老のつどい

プリエールジュニアコーラス ふれあいコンサート



9月14日（日）
午後2時開演
（午後1時45分開場）
定員：60名
事前先着順
（8月20日から受付）



いきいき桜川寄席



落語で学ぶ会（深川江戸落語会）の皆さま

9月28日（日）
午後2時開演
（午後1時45分開場）
定員：60名
事前先着順
（8月20日より受付）

落語
講談
音曲

※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8月発行 Ver.1