

いきいき桜川だより

令和7年
2025年

10

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

サクソフオーン アンサンブル ノイキャン QUARTET CONCERT

10月5日（日）

14:00 開演(13:45 開場)

【定員】 60 名

【会場】 ホール

【申込受付】

9月20日より（申込先着順）

リバーシティダンディーズ コンサート

10月12日（日）

14:00 開演（13:30 開場）

【定員】50 名

【申込受付】9月20日より（申込先着順）

RiverCity Dandies

終活セミナー

（人生100年）

「生命保険」

日時 10月14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

「相続と争族のはなし」

日時10月8日（水）

14:00～15:00

会場 セミナールーム

定員 30名

※9/20より申込先着順

健康づくり

&フレイル予防講座

「オーラルフレイル予防」

日時 10月23日（木）

10:30～11:30

会場 セミナールーム

定員 20名 ※当日先着順

10 月スタート新講座のご案内

リフレッシュチェアヨガ

椅子に座ったままで行うチェアヨガを通じて無理なく心身を整え、健やかな毎日のお手伝いを致します。



日時：10月19日（日）

午前10時～11時

※毎月 土・日・祝日のいずれか1日開催
前月20日に翌月の予定を発表・受付開始します

定員：20名

9月20日より申込先着順

講師：原 良子

全米ヨガアライアンスRYT500（イシュタヨガ）修了
シニアヨガ指導ワークショップ修了
リストラティブヨガ指導者養成修了
チェアヨガ指導者資格修得

映画観賞会

定員 30名
予約不要

20日（月）13:00～14:30
「妖花」

26日（日）13:30～14:55
「リリー」



29日（水）10:00～11:50
「ダーク・エンジェル」

31日（金）13:00～14:40
「断崖」



『脳が喜ぶ
癒しの
アート』

11月～1月

参加者
募集

受付

10/1～14日

抽選結果

発表 18日



「みそ」を知る

日時 10月30日（木）

14:00～15:00

場所 ホール 定員 40名

講師 みそ健康づくり委員会
鈴木亮輔氏

申込 9月20日より申込先着順

あなたは、みその
実力をご存じないっ！
みその可能性と多様性とは
レシピの紹介も

※味噌を使った新しいレシピ集を進呈!!!身近な「みそ」について深く知るチャンスです。

館長通信

お気づきの方もおられると思いますが、先月から桜川では受付にゲームBOXが設けてあります。その中には現在、トランプが4セット、UNOが1セット、花札が1セット、百人一首1セットと4種類のカードゲームが入っています。さらにはオセロ2セットとジェンガも用意しました。

これらは、皆様が、館内で寛ぐ合い間に、他の利用者と楽しく、仲良く過ごせるようにと置くことを決めたものです。ゲーム部屋は基本的に講座に使用していないときのセミナールームとなります。ぜひご利用ください！そしてたくさん盛り上がってください。今後は希望があれば他のゲームも追加するつもりです。



令和7年9月 第171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 10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
●10月13日(月)の「チェアロビ元気体操」は、中止となりました。 ●10月20日(月)の「みんなよう講習会」は、10月29日へ振替となりました。 ●「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。 ●「ワーククラブ」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。 ●「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。 ★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。 【表の見方】 			1 ○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(32) ●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(13) ○ミニシアター 「落ちた偶像」 14:30～16:05(15) GP	2 ○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 ○ミニシアター 「ジキル博士とハイド氏」 13:00～14:55(15) ※はつらつ健康教室・午後	3 ○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) ●生きたい相談 14:00～16:00(4) ※さわやか健康教室・午後 GP	4 ★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ★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
5 ○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) ●サクソフオーン アンサンブル ノイキャン QUARTET CONCERT 14:00～15:00(60)	6 ○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①／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) ○ミニシアター 「カルメン」 13:30～15:05(15)	7 ※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 13:00～16:00(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	8 ※マシントレーニング教室／体操L ○中央小学校カーレット交流会 10:00～11:30(12) ★脳が喜ぶ癒しのアート②／永本 10:00～11:30(12) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ●健康推進講座 「相続と争族のはなし」 14:00～15:00(30) ★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30)	9 ※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	10 ○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	11 ○ゴムバンド体操／体操L (受付9:30)10:00～11:00(18) ○ミニシアター 「椿姫」 11:00～12:50(15) ○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)
※お風呂休み GP			※お風呂休み ◎マッサージ抽選申し込み開始(8日～14日)			
12 ☆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) ●リバーシティダンディーズ コンサート 14:00～15:00(50)	13 ○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 中止(振替無し) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35)	14 ※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 13:00～16:00(32) ○いきいき運動／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー(人生100年) 「生命保険」 15:00～16:00(20) GP	15 ※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／中村 13:00～14:00(32) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(13) GP	16 ※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	17 ★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	18 ★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32) ○ミニシアター 「オズの魔法使い」 14:00～15:45(15) ○中央粋なまちトレーニング 15:00～15:30(25) GP
※お風呂休み GP			敬老マッサージ 抽選日			◎マッサージ当選者発表・券配布開始(17日～20日)
19 ☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ●リフレッシュチェアヨガ 10:00～11:00(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)	20 ○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) ○映画観賞会 「妖花」 13:00～14:30(30) ○みんなよう講習会／柿崎 中止(10月29日へ振替)	21 ※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 13:00～16:00(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	22 ※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 「健康づくり講座」 14:00～15:00(15) ★シャチのすこやか体操②／和田 15:30～16:30(30)	23 ※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 「オーラルフレイル予防」 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	24 ○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) ※さわやか健康教室・午後	25 ○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) ○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
※お風呂休み GP			※お風呂休み ◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20			
26 ☆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 13:00～16:00(32) ○映画観賞会 「リリー」 13:30～14:55(30)	27 ○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)	28 ※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 13:00～16:00(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)	29 ○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ○映画観賞会 「ダークエンジェル」 10:00～11:50(30) ○みんなよう講習会／柿崎 (20日振替分) 13:30～14:30(35)	30 ○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30) ●みそ健康づくり委員会セミナー 「みそを知る」 14:00～15:00(40)	31 ●忍者ストレッチ 10:00～11:00(24) ○映画観賞会 「断崖」 13:00～14:40(30) ※さわやか健康教室・午後	10月 
※お風呂休み GP			GP	GP	GP	

※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9月発行 Ver.1