

いきいき桜川だより

令和7年
2025年

11

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

Big Band JAZZ CONCERT by TAKEBAN

11月9日(日)

【第1公演】 14:00 開演(13:45 開場)

【第2公演】 15:10 開演(14:55 開場)

【定員】 各 60 名 (申込先着順)

【受付】 10月20日より

いきいき桜川 オータムコンサート アートはるみハーモニカクラブ

アートはるみハーモニカクラブ



栄冠は君に輝く
秋の歌メドレー
港町十三番地
手のひらを太陽に
古城
ああ上野駅
雪椿

11月23日(日)

14:00～15:00 (13:45 開場)

【定員】 60名 (申込先着順)

【受付】 10月20日より

みかんの花咲く丘
たそがれの銀座
あざみの歌

映画観賞会

「東京物語」

11月2日(日)

時間：13:00～15:20

定員 各30名

予約不要

「快傑ゾロ」

11月5日(水)

時間：15:00～16:35

「奥様は芳紀十七歳」

11月29日(土)

時間：13:30～15:10

望星築地薬局

セミナーと血管年齢測定会

(セミナーテーマ・フレイルと低栄養)

※栄養士によるセミナーに続き
血管年齢測定器で血管年齢を測定します。



11月21日(金)

15:00～16:30

【定員】 30名 (申込先着順)

【受付】 10月20日より



初冬の特別開催イベント!!

「敏ちゃんの桜川ワイド」

大御所芸能リポーター
が語る
誰にも言えない
ここだけの話!!



【石川敏男】

松竹・映画宣伝部から小学館「女性セブン」、主婦と生活社「週刊女性」編集部を経て、日本テレビ「おもいっきりテレビ」にリポーター契約。以後「芸能スクランブル」「キャッチ」「ザ・ワイド」などの芸能デスク兼リポーターとして大活躍。その後もテレビ、ラジオ、雑誌などで活躍中。

11月30日(日)

14:00～15:00

【定員】 60名 (申込先着順)

【受付】 10月20日より

館長通信

桜川敬老館のホームページの中にはブログの欄があって、7月以降、私がこれを書いています。イベント等があれば、漏れなく写真付きで取り上げていますので、参加できなかった方も、当日はどんな感じだったかが分かっていたのではないかと思います。

今後はイベント以外の出来事や気が付いたことなどもどんどん取り上げていくつもりですので、ぜひ読んでいただきたいと思います。

また動画についても、ここしばらく新しいものがアップされていないので、すぐ見れる短い1～2分動画を少しずつアップできればと思っています。11月もどうぞ宜しくお願いいたします。

ブログのQRコード



動画のQRコード



令和7年10月 第172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 11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。 ※10月24日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止となりました。 ●「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。 ●「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。 ●「パソコン相談」・「季節の手作り講座(隔月)」は奇数月の20日から申し込みを開始します。						
2	3(文化の日)	4	5	6	7	8
○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 「東京物語」 13:00～15:20(30)	○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) ○ミニシアター 「バルカン超特急」 13:30～15:10(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(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	○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) ○映画観賞会 「快傑ゾロ」 15:00～16:35(30)	○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	○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) ●生きがい相談 14:00～16:00(4) ※さわやか健康教室・午後	○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 「あなたの目になりたい」 10:00～11:30(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)
GP 《お風呂休み》	GP	GP	GP	GP	GP	GP
9	10	11	12	13	14	15
☆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 10:00～12:00(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) ●Big Band Jazz concert by TAKEBAN ①14:00～15:00(60) ②15:10～16:10(60)	○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)	※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) 「相続税の疑問を解消! プロが教える初めての相続対策」 15:00～16:00(20)	※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) ★脳が喜ぶ癒しのアート①／永本 10:00～11:30(12) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ●健康推進講座 「笑顔を運ぶ遺言の話」 14:00～15:00(30) ★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30)	※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) ○ミニシアター 「三十九夜」 13:00～14:25(15) ☆フラダンス講習会 初心者／林 初心者 13:00～14:00(22) 経験者 14:10～15:10(22) ○メディテーション(午後の瞑想) 15:40～16:40(20) ※はつらつ健康教室・午後	○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24) ○ミニシアター 「グレン・ミラー物語」 10:00～11:55(15) ○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) ○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6) ※さわやか健康教室・午後	★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ○ミニシアター 「名犬ラッシー ～家路～」 13:00～14:30(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)
GP 《お風呂休み》	GP	GP	GP 《お風呂休み》 ◎マッサージ抽選申し込み開始(12日～18日)	GP	GP	GP
16	17	18	19	20	21	22
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○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) ☆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)	○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)	※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 13:00～16:00(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	※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) ○映画観賞会 「ブリスト判事」 15:00～16:20(30)	※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) ★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	★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 13:30～15:00(10) ●望星薬局セミナー セミナー(フレイルと低栄養)と 血管年齢測定会 15:00～16:30(30) ※さわやか健康教室・午後	○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 「宝島」 10:00～11:40(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)
GP 《お風呂休み》	GP	GP	GP	GP	GP	GP
23(勤労感謝の日)	24(振替休日)	25	26	27	28	29
☆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) ●いきいき桜川オータムコンサート アートはるみハーモニカクラブ 14:00～15:00(60) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:00(32)	○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) ○ミニシアター 「雨に唄えば」 10:00～11:45(15) ○マットピラティス 13:00～14:00(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)	※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)	※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)	※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) ○ミニシアター 「ジャンヌ・ダーク」 13:00～14:40(15) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ☆フラダンス講習会 初心者／林 初心者 13:00～14:00(22) 経験者 14:10～15:10(22) ○メディテーション(午後の瞑想) 15:40～16:40(20) ※はつらつ健康教室・午後	○ミニシアター 「レベッカ」 10:00～12:15(15) ○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	○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(25) ★工作くらぶ／栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12) ○映画観賞会 「奥様は芳紀十七歳」 13:30～15:10(30)
GP 《お風呂休み》	GP	GP	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	GP	GP	GP
30	○リフレッシュチェアヨガ 10:00～11:00(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ●初冬の特別開催イベント 「敏ちゃんの桜川ワイド」 14:00～15:00(60) 《お風呂休み》					

※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10月発行 Ver.1