

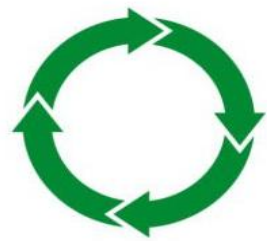
いきいき桜川だより

令和7年
2025年

12

こころ粹！生き！
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



リサイクルデー開催

開催日時

12月4日(木)～6日(土)
10:00～16:00



リサイクル(リユース)品受付期間

日程:11月25日(火)～
12月4日(木)
時間:9:00～17:00

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
×館の判断で不適当とされたもの

あなたの不用品、私の必需品 リサイクルして、省資源に努めましょう

パソナグループ 夢オーケストラ

選抜メンバーによる
Christmas Concert
～クラシックの名曲から
楽しいクリスマス曲まで～
Merry Christmas
12月14日(日)
15:00 開演(14:45開場)
定員:60(事前先着順)
【申込受付】11月20日より

泰明小学校による 金管バンド演奏

12月20日(土)
12:30～12:50
(12:15開場)

会場:ホール
定員:60名(事前先着順)
12月5日より受付



映画プロデューサーが明かす 映画界の面白秘話！

12月7日(日)14:00～15:00



定員 60名(申込先着順)

11月20日より受付

講師 遠藤茂行プロデューサー

＜プロフィール＞

1972年東映入社。角川映画他の大ヒット作品の宣伝を担当。企画兼務となり「ピーバップハイスクール」「あぶない刑事」「GO」「オルゴール」など多数の作品に関わる。2010年執行役員企画調整部長となり、「ワンピース」「わさお」「今度は愛妻家」「さらば危ない刑事」など。2018年にフリーとなり、「太陽の家」「みをつくし料理帖」等をプロデュース。現在も来年公開予定作品など多数の企画を開発中。

1月開講講座 参加者募集

●受付:12月1日(月)～14日(日)
●抽選結果発表:12月18日(木)

名称	曜日・時間	定員
シャチのすこやか体操	① 第2水 15:30～16:30	30
	② 第4水 15:30～16:30	
チェアロビ元気体操	第2、第4月 13:00～14:00	32
きらきらエクササイズ	① 第1、第3月 10:00～11:00	20
	② 第1、第3月 11:10～12:10	
陳式太極拳 経験者	第2、第4火 9:30～10:30	22
陳式太極拳 初心者	第2、第4火 11:00～12:00	
棒体操教室	第1火、第3水 11:00～12:00	20
季節のヨガ	① 第1、第3土 10:00～11:00	
	② 第1、第3土 11:30～12:30	
いきいき素敵な声づくり	第1、第3水 14:00～14:45	13

※期間 素敵な声づくりのみ3ヶ月、
それ以外は、6ヶ月です。

※回数:シャチのすこやか体操のみ月1回、
それ以外は、2回です。

※いきいき運動(第2、第4火曜、14:00～14:45)、健康タ
オル体操(第1、第3水曜、13:00～14:00)、筋膜リリース
ヨガ(第1～第4金曜、10:00～11:00)、癒しのバリヨガ(第
1～第4金曜、11:30～12:30)は、当日自由参加(先着順)。

モルックお試し会



日時 12月19日(金)
14:00～15:00
場所 ホール
定員 12名
受付 当日先着順

モルックとは
フィンランド発祥の
みんなで楽しめる
スポーツ。まずは、
レッツトライ!!

館長通信

桜川敬老館のホームページ内のブログにも書いていますが、
弊館ではセミナールームやトレーニングルームを、講座等が
ない時などに「談話室」の形で自由に使っていただいています。
お仲間と落ち着いて話がしたい、ゆっくり読書がしたい、塗り絵や絵を
描きたい、ゲームをしたい、手紙を書いたり手作業がしたい...という方には
おススメ！ ラウンジのテレビの音が気になるという方にも使っていた
だきたいです。
セミナールームやトレーニングルームの入口の上に「談話室」の掲示をし
ている時が、利用可。
ただ「談話室」ではお食事等はご遠慮願っていますので、ご協力宜しくお
願い致します。



令和7年11月 第173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 12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
	1 ○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 「愛の調べ」 13:30～15:10(15)	2 ※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	3 ○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) ○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 「五番街の出来事」 14:40～16:35(30)	4 ○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	5 ○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) ○映画観賞会 「想い出のクリスマス」 13:15～14:50(30) ●生きがい相談 14:00～16:00(4) ※さわやか健康教室・午後	6 ★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)
	リサイクルデー (12月4日～12月6日 10:00～16:00)					
7 ○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) ●「映画プロデューサーが明かす 映画界の面白秘話」 14:00～15:00(60)	8 ○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 「花咲ける騎士道」 10:00～11:45(15) ★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)	9 ※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) 「生前贈与」 15:00～16:00(20)	10 ※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②／永本 10:00～11:30(12) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ○朗読会／さくらの会 13:00～14:00(30) ●健康推進講座 「今日から始める介護の備え」 14:00～15:00(30) ★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30)	11 ※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／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	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) ○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6) ※さわやか健康教室・午後	13 ○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 「若草物語」 13:00～15:05(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		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		GP	GP		GP	GP
GP		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11月発行 Ver.1