いきいき桜川だより

令和7年 12 こころ料!活さ 2025年 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
- メ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



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



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「ビ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					
シルエのナニめか仕提		第2水 15:30~16:30	00				
シャチのすこやか体操	2	第4水 15:30~16:30	30				
チェアロビ元気体操		第2、第4月 13:00~14:00	32				
きらきらTクササイズ -		第1、第3月 10:00~11:00	20				
		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					
陳式太極拳 初心者		第2、第4火 11:00~12:00	22				
棒体操教室		第1火、第3水 11:00~12:00					
季節のヨガ	1	第1、第3土 10:00~11:00	20				
	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ケ月、 | それ以外は、6ケ月です。

※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<mark>「談話室」</mark>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





					₹303-3553-0030 Ver.1	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	〇中央粋なまちトレーニング	※はつらつ健康教室・午前	〇カーレットを楽しもう	〇中央粋なまちトレーニング	O筋膜リリースヨガ/石上	★季節のヨガ/FUJIKO
	9:20~9:50(20)	〇中央粋なまちトレーニング	10:00~11:30(12)	9:20~9:50(20)	10:00~11:00 (24)	①10:00~11:00 (20)
	★きらきらエクササイズ/岡本	9:20~9:50(25)	★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本	☆ウクレレ教室/金沢	〇癒しのバリヨガ/石上	②11:30~12:30 (20)
→		★棒体操教室/伊藤	10:00~11:30(12)	10:00~11:30(30)	11:30~12:30 (24)	★椅子ヨガ/FUJIKO
	1 10:00~11:00 (20)				• • •	
	② 11:10~12:10 (20)	11:00~12:00(22)	〇健康タオル体操/中村	★オカリナ教室/渡辺	〇映画観賞会	13:30~14:30(32)
	〇みんよう講習会/柿崎	★筆ペン・ペン習字講座/小川	13:00~14:00(32)	(入門)13:00~14:00	「想い出のクリスマス」	〇中央粋なまちトレーニング
+	13:30~14:30(35)	①12:45~13:45 (15)	●パソコン相談	(初級)14:10~15:10	13:15~14:50(30)	15:00~15:30(25)
	Oミニシアター	②14:00~15:00 (15)	13:00~16:00(6)	(アンサンブル)15:20~16:20	●生きがい相談	
	「愛の調べ」	☆いきいき健康麻雀自主錬習	★いきいき素敵な声づくり/松本	※はつらつ健康教室・午後	14:00~16:00(4)	
	13:30~15:10(15)	13:00~16:00(32)	14:00~14:45(13)		※さわやか健康教室・午後	
		〇楽しくボッチャ!	〇映画観賞会			
		14:00~15:00(12)	「五番街の出来事」			
		〇スマートフォンちょこっと交流会			GP	CP
		15:30~16:30	14.40 - 10.33(30)		リサイクルデー	- U
Marie Marie 1 and 1 and 1 and 1 and 1	GP			(12月	4日 ~ 12月 6日 10:00~	16:00)
7		GP				
	8	9	10	11	12	13
〇マットピラティス/安藤	〇中央粋なまちトレーニング	※はつらつ健康教室・午前			○筋膜リリースヨガ/石上	Oゴムバンド体操/体操L
10:00~11:00(30)	9:20~9:50(20)	★陳式太極拳/林	〇カーレットを楽しもう	☆ウクレレ教室/金沢	10:00~11:00 (24)	(受付9:30)10:00~11:00(18)
☆いきいき健康麻雀自主練習	☆鉛筆画教室/飯田	経験者 9:30~10:30(22)	10:00~11:30(12)	10:00~11:30(30)	○癒しのバリヨガ/石上	Oミニシアター
13:00~16:30(32)	10:00~12:00(30)	初心者 11:00~12:00(22)	★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本	●季節の手作り講座 前編/五十里	11:30~12:30 (24)	「若草物語」
●「映画プロデューサーが明かす	Oミニシアター	☆いきいき健康麻雀自主錬習	10:00~11:30(12)	10:00~12:00(10)	●似顔絵を楽しもう 自主練	13:00~15:05(15)
映画界の面白秘話」		13:00~16:00(32)	●パソコン相談	☆フラダンス講習会/林	13:30~15:00(10)	〇中央粋なまちトレーニング
14:00~15:00(60)	10:00~11:45(15)	〇いきいき運動/高山	13:00~16:00(6)	初心者 13:00~14:00(22)	Oボウリングゲーム	を脳トレ/野崎
14.00 10.00(00)	★チェアロビ元気体操/中村	14:00~14:45(30)	〇朗読会/さくらの会	経験者 14:10~15:10(22)	15:00~16:00(6)	13:30~14:30(25)
	13:00~14:00(32)	〇終活セミナー(人生100年)	13:00~14:00(30)	〇メディテーション(午後の瞑想)	※さわやか健康教室・午後	〇健康吹き矢(ホール)
	〇コーラス教室/大塚	「生前贈与」	●健康推進講座	15:40~16:40(20)		15:00~16:00(20)
	14:30~16:00 (35)	15:00~16:00(20)	「今日から始める介護の備え」	※はつらつ健康教室・午後		
			14:00~15:00(30)			
			★シャチのすこやか体操①/和田			
			15:30~16:30(30)			
GP			≪お風呂休み≫		GP	GP
≪お風呂休み≫		GP		開始(10日 ~ 16日)		
14	15	16	17	18	19	20
☆民舞サークル「苑の会」	〇中央粋なまちトレーニング	※はつらつ健康教室・午前		※マシントレーニング教室/体操L		★季節のヨガ/FUJIKO
9:00~12:00	9:20~9:50(20)	〇中央粋なまちトレーニング	〇カーレット自主練習	●季節の手作り講座 後編/五十里		
	★きらきらエクササイズ/岡本	9:20~9:50(12)				
〇中央粋なまちトレーニング			10:00~11:30(12)	10:00~12:00(10)	10:00~10:45(12)	●泰明小学校による
9:20~9:50(12)	10:00~11:00 (20)	〇浮世絵セミナー/森山	★棒体操教室/伊藤	☆ウクレレ教室&保育園 交流会	②11:15~12:00(12)	金管バンド演奏
★ちょっとイングリッシュ/FUJIKO	② 11:10~12:10 (20)	10:30~11:30(30)	11:00~12:00(22)	10:30~11:30(30)	O筋膜リリースヨガ <i>/</i> 石上	12:30~12:50(60)
10:00~11:00 (24)	Oミニシアター	★筆ペン・ペン習字講座/小川	〇健康タオル体操/中村	●パソコン相談	10:00~11:00 (24)	★椅子ヨガ/FUJIKO
★もっとイングリッシュ/FUJIKO	「見知らぬ乗客」	①12:45~13:45 (15)	13:00~14:00(32)	13:00~16:00(6)	〇癒しのバリヨガ/石上	13:30~14:30(32)
11:10~12:10 (24)	13:00~14:45(15)	②14:00~15:00 (15)	★いきいき素敵な声づくり/松本	★オカリナ教室/渡辺	11:30~12:30 (24)	★季節のヨガ/FUJIKO
☆いきいき健康麻雀自主練習	〇みんよう講習会/柿崎	☆いきいき健康麻雀自主錬習	14:00~14:45(13)	(入門)13:00~14:00	●似顔絵を楽しもう	②15:00~16:00 (20)
13:00~16:30(32)		13:00~16:00(32)	〇映画観賞会			(2)13.00*3 10.00 (20)
	13:30~14:30(35)			(初級)14:10~15:10	13:30~15:00(10)	
●パソナグループ夢オーケストラ	●忍者ストレッチ	〇楽しくボッチャ!	「クリスマス・イヴの軌跡」	(アンサンブル)15:20~16:20	〇モルックお試し会	
選抜メンバーによる	15:30~16:30(25)	14:00~15:00(12)	15:00~16:20(30)	Oミニシアター	14:00~15:00(12)	
Christmas Concert		〇スマートフォンちょこっと交流会		「船乗りシンドバッドの冒険」	※さわやか健康教室・午後	
15:00~16:00(60)		15:30~16:30		14:00~16:00(15)		
≪お風呂休み≫		GP		※はつらつ健康教室・午後	GP	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 (19日 ~ 22日)
21	22	23	24	25	26	27
☆民舞サークル「苑の会」	〇中央粋なまちトレーニング	※はつらつ健康教室・午前		※マシントレーニング教室/体操L	Oミニシアター	Oゴムバンド体操/体操L
9:00~12:00	9:20~9:50(20)	★陳式太極拳/林	〇京橋ひろば/生きがい活動支援室		「三銃士」	(受付9:30)10:00~11:00(18)
〇リフレッシュチェアヨガ	☆鉛筆画教室/飯田	経験者 9:30~10:30(22)	10:00~11:30(20)	10:00~11:30(30)	10:00~12:10(15)	★工作くらぶ/栗原·清野
10:00~12:00(20)	10:00~12:00(30)	初心者 11:00~12:00(22)	〇健康相談/椎井	Oミニシアター	O筋膜リリースヨガ/石上	①10:30~12:00(12)
☆盆踊り講習会/近藤	Oミニシアター	☆いきいき健康麻雀自主錬習	「健康づくり講座」	「クリスマス・キャロル」	10:00~11:00 (24)	②14:00~15:30(12)
13:00~13:40(20)	「シャレード」	13:00~16:00(32)	14:00~15:00(15)	13:00~14:40(15)	〇癒しのバリヨガ/石上	〇中央粋なまちトレーニング
2 14:00~14:40(20)	10:00~12:00(15)	〇いきいき運動/高山	★シャチのすこやか体操②/和田	●パソコン相談	11:30~12:30 (24)	&脳トレ/野﨑
☆いきいき健康麻雀自主練習	★チェアロビ元気体操/中村	14:00~14:45(30)	15:30~16:30(30)	13:00~16:00(6)	〇塗り絵を楽しもう	13:30~14:30(25)
13:00~16:30(32)	13:00~14:00(32)	〇歌声広場/三浦		☆フラダンス講習会/林	13:30~15:00(12)	〇健康吹き矢(ホール)
Oミニシアター	Oコーラス教室/大塚	15:30~16:30(35)		初心者 13:00~14:00(22)	Oボウリングゲーム	15:00~16:00(20)
「迷走迷路」	14:30~16:00 (35)			経験者 14:10~15:10(22)	15:00~16:00(6)	
14:00~15:50(15)				〇メディテーション(午後の瞑想)		
14:00~13:50(15)			≪お風呂休み≫	15:40~16:40(20)		
			○ の数 夫マッサージ ・ 当日			
≪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	※はつらつ健康教室・午後		
					GP	GP
28	29	30	31			
★ちょっとイングリッシュ/FUJIKO	_ d _ d _ b					
						~ O o . 57
10:00~11:00 (24)			→ (Z ZY ~			
` '		平水平恒水渠	→ (12月 29 日 ~	1A 3B)		
★もっとイングリッシュ/FUJIKO	866	平 不 平 ⑯ 怀 慕	· · · · ·			
` '	365	平 不 平 恒 怀 景	· · · · ·	【表の見方】		

〇マットピラティス/安藤 ≪お知らせ≫

13:00~14:00(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:00(32)

〇映画観賞会 「お茶漬けの味」 14:30~16:35(30)

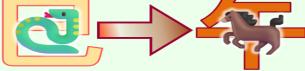
●リサイクル品の受付期間は11月25日(火)~12月4日(木)です。

■●リサイクルデーは、12月4日(木)~12月6日(土)です。各日10:00~16:00の開催となります。

●12月20日の「季節のヨガ②」は同日午後に移動しています。ご注意ください。

●「カラ―筆ペンで季節の一文字ハガキを作ろう」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。 ※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)。



★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)。

〇マーク: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。