

# いきいき桜川だより

令和8年  
2026年

2

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

Carlo Antonioli カルロ・アントニオリ

## バレンタインコンサート

2月8日(日)

14:00 開演 (13:45開場)

【定員】80名

(申込先着順)

【受付】

1月20日(火)より

レパートリー1000曲を誇る多彩なエンターティナーの歌と演奏をお楽しみください。

## 映画観賞会

「地上最大のショウ」

2月1日(日)

開演：13時00分～  
上映時間：152分カラー



チャールトン・ヘストン、  
ベティ・ハットン、  
ジェームズ  
・スチュアート他

あのアカデミー賞  
作品ついに上映！

「小間使」

2月11日(水)

開演：13時00分～  
上映時間：100分



シャルル・ボワイエ、  
ジェニファー  
・ジョーンズ他

ジェニファーの魅力たっ  
ぱりの上質  
コメディ！

「愛の宝くじ」

2月18日(水)

開演：14時30分～  
上映時間：85分



デヴィッド・ニーヴン  
ペギー・カミングス他

抱腹絶倒のドタ  
バタラフコメディ

「春風と百万紙幣」

2月22日(日)

開演：14時40分～  
上映時間：85分



グレゴリー・ペック  
ジェイン・グリフィス他

マーク・トウェイン原  
作の風刺喜劇

## 生活安全講習会

～高齢者を狙った身近な犯罪手口を  
学んで安全安心な地域をつくろう～

●日 時

2月6日(金) 15:00～16:00

●会 場 ホール

●内 容

- ・高齢者を狙った犯罪とその手口に関する講話
- ・落語で学ぶ防犯講座

●定 員

40名(※当日先着順)



●講 師

中央区総務部防災危機管理課

## 望星築地薬局講座

セミナーと野菜摂取度測定会

栄養士によるセミナー



『野菜を食べよう』

&野菜摂取度の測定

日時：2月13日(金)  
15:00～16:30

会場：ホール

定員：30名

(申込先着順)

受付：  
1月20日(火)より  
手指をセンサーに  
差し込むだけ。  
野菜摂取度を測定  
できます。

## モルック

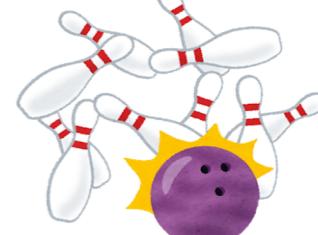
2月20日(金)  
14:00～15:00

定員 12名  
当日自由参加

## ボウリングゲーム

2月27日(金)

15:00～16:00



定員 6名

当日自由参加

## 館長通信

今年も極寒の2月がやってまいりました。昨年は、などれない冬場の紫外線について書かせていただきましたが、今回は食べ物についてです。

2月の旬の野菜といえば、白菜、キャベツ、春菊、大根、ニラ、長ネギなど。旬の魚介は、牡蠣、ブリ、タラ、タイ、ホタテなど。

ここで、ピンと来ませんか？ そうです。その多くは鍋料理にぴったりの食材。まるで2月は鍋料理を作れと言わんばかりですね。鍋料理は野菜や肉、魚類などがバランスよく入っていて栄養満点。ビタミン、ミネラル、タンパク質などに加えて、冬場に大切な水分もたっぷり摂取できます。しかも他の料理を作らなくても鍋1つで食事が成立してしまう。まさに冬の食卓の王様です。

寒い2月こそ、たっぷり栄養を取って抵抗力を上げていただきたい時期。人は体温を維持するために、寒い冬はエネルギーをたくさん使い、基礎代謝も上がります。なので栄養価の高い食事は大切なのです。今日は何にしようと迷ったら鍋料理一択。ほどよい運動と食事で寒い季節を乗り切ってほしいと思います！



令和8年1月 第150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 2月の行事予定表



03-3553-0030 Ver.1

いきいき桜川

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	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) ○映画観賞会 「地上最大のショウ」 13:00～15:40(30)	○中央幹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) ○ミニシアター 「禁じられた遊び」 13:00～14:30(15) ○みんな講習会／柿崎 13:30～14:30(35)	※はつらつ健康教室・午前 ○中央幹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 13:00～16:30(32) ●みんなで歌おう 14:00～15:00(30) ○スマートフォンちょっと交流会 15:30～16:30	○中央幹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) ★脳が喜ぶ癒しのアート①／永本 10:00～11:30(20) ○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) ●みんなで歌おう 14:00～15:00(30) ○スマートフォンちょっと交流会 15:30～16:30	○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ☆ウクレレ教室 自主練 10:00～11:30(30) ●スマートフォン教室 13:30～16:30(10) ★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	※さわやか健康教室・午前 ★脳が喜ぶ癒しのアート②／永本 10:00～11:30(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) ●生きがい相談 14:00～16:00(4) ○生活安全講習会 「高齢者を狙った身近な犯罪手口を 学んで安全安心な地域をつくろう」 15:00～16:00(40) ※さわやか健康教室・午後	★季節のヨガ／FUJKI ①10:00～11:00 (20) ②11:30～12:30 (20) ○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ○ミニシアター 「大平原」 13:00～15:15(15) ★椅子ヨガ／FUJKI 13:30～14:30(32)
GP 『お風呂休み』	GP	GP	GP	GP	GP	GP
8	9	10	11(建国記念日)	12	13	14
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ★ちょっとイングリッシュ／FUJKI 10:00～11:00 (24) ★もっとイングリッシュ／FUJKI 11:10～12:10 (24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ★カルロ・アントニオリ バレンタインコンサート 14:00～15:00(80) 『お風呂休み』	○中央幹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) 初心者 11:00～12:00(22) ★チアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(32) ○ミニシアター 「ワインからのワルツ」 14:00～14:45(30) ○終活セミナー（人生100年） 13:00～14:20(15) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00 (35)	※はつらつ健康教室・午前 ○カーレットを楽しもう 10:00～11:30(12) ○映画観賞会 「小間使」 13:00～14:40(30) ○いきいき運動／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー（人生100年） 13:00～14:20(15) 「お一人様の終活」 15:00～16:00(20)	※マシントレーニング教室／体操L ●季節の手作り講座 前編／五十里 10:00～12:00(10) ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ☆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	※マシントレーニング教室／体操L ●季節の手作り講座 後編／五十里 10:00～12:00(10) ○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) ●望星築地薬局講座 セミナーと野菜摂取度測定会 15:00～16:30(30) ※さわやか健康教室・午後	※さわやか健康教室・午前 ○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) ○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 「終着駅」 10:00～11:35(15) ○中央幹なまちトレーニング 13:30～14:30(25) ○健康吹き矢（ホール） 15:00～16:00(20)	
15	16	17	18	19	20	21
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ○リフレッシュチャエヨガ 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) ○ミニシアター 「イヴの総て」 13:30～15:50(15) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ●忍者ストレッチ 15:30～16:30(25) GP 『お風呂休み』	○中央幹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) ○ミニシアター 「ローマの休日」 13:00～15:00(15) ○みんな講習会／柿崎 13:30～14:30(35)	※はつらつ健康教室・午前 ○中央幹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 13:00～16:30(32) ●中央小学校交流会 13:30～14:30(20) ○スマートフォンちょっと交流会 15:30～16:30	※マシントレーニング教室／体操L ○中央幹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) ●季節の手作り講座 後編／五十里 10:00～12:00(10) ●スマホ相談 13:30～16:30(10) ○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(15) ○映画観賞会 「愛の宝くじ」 14:30～15:55(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) ●スマートフォン教室 13:30～16:30(10) ●スマホ相談 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	※さわやか健康教室・午前 ○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) ○モルック 14:00～15:00(12) ※さわやか健康教室・午後	★季節のヨガ／FUJKI ①10:00～11:00 (20) ②11:30～12:30 (20) ○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ○ミニシアター 「ニューヨークの女達」 13:00～14:40(15) ★椅子ヨガ／FUJKI 13:30～14:30(32)
22	23(天皇誕生日)	24	25	26	27	28
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ★ちょっとイングリッシュ／FUJKI 10:00～11:00 (24) ★もっとイングリッシュ／FUJKI 11:10～12:10 (24) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○マットピラティス／安藤 13:00～14:00(30) ○映画観賞会 「春風と百万紙幣」 14:40～16:05(30) 『お風呂休み』	○中央幹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) 初心者 11:00～12:00(22) ★チアロビ元気体操／中村 中止(振替無し) ○イス体操 10:00～11:40(15) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～14:00(30) ○コーラス教室／大塚 13:00～16:30(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)	※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) ○ミニシアター 「スミス夫妻」 10:00～11:40(15) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○映画観賞会 「愛の宝くじ」 14:30～15:55(30)	※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 「映像で歩く銀座」 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 ○中央幹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) ☆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) ●スマホ相談 13:00～16:00(6) ○ミニシアター 「麗しのサブリナ」 13:00～14:55(15) ○メディテーション（午後の瞑想） 15:40～16:40(20)	※さわやか健康教室・午前 ○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	○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) ○中央幹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
22	23(天皇誕生日)	24	25	26	27	28
【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：参加ご希望の方は隨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することもあります)。 ○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。	2月	2月	2月	2月	2月	2月

【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：参加ご希望の方は隨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することもあります)。

○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。

