

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 Antonicelli 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
ぷりの上質
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・カミンス他

抱腹絶倒のドタ
バタラスコメディ

「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



中央小学校交流会

中央小学校3年生の昭和の
ギモン？にこたえて楽しく交流

日時：2月17日(火)

13:30～14:30

会場：ホール

定員：20名(申込先着順)

受付：1月20日(火)より



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

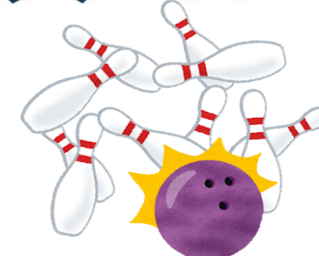
ボウリングゲーム

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。去年は、あなどれない
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す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



いきいき桜川
☎03-3553-0030 Ver.1

日曜日 1	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 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) ○ミニシアター 「禁じられた遊び」 13:00～14:30(15) ○みんよう講習会／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(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) ★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(15) ●健康推進講座 「フレイル予防の行動計画」 14:00～15:00(30) ○楽しくポッチャ！ 15:30～16:30(12)	○中央粋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／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ○中央粋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／FUJIKO 13:30～14:30(32)
GP 《お風呂休み》		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 ○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(12) ★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) ★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)	○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) ○ミニシアター 「ウィーンからのワルツ」 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 ★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 13:00～16:30(32) ○いきいき運動／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー(人生100年) 「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 ○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) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ★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 ●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	※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) ●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	○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) ○中央粋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)
GP 《お風呂休み》		GP	GP	GP	GP	GP
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) ○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)	○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) ○ミニシアター 「ローマの休日」 13:00～15:00(15) ○みんよう講習会／柿崎 13:30～14:30(35) ●忍者ストレッチ 15:30～16:30(25)	※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 13:00～16:30(32) ●中央小学校交流会 13:30～14:30(20) ○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(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) ●季節の手作り講座 後編／五十里 10:00～12:00(10) ●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 自主練 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／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ○中央粋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／FUJIKO 13:30～14:30(32)
GP 《お風呂休み》		GP	GP	GP	GP	GP
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) ○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)	○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) ○イス体操 13:00～14:00(30) ○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) ○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) ○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 「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) ☆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) ※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) ○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》	GP 《お風呂休み》	GP	GP

【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。



《お知らせ》

- 2月23日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止、館長のイス体操を実施します。
- 2月の「カラー筆ペンで季節の一文字ハガキを作ろう」は中止となりました。
- 「楽しくポッチャ」は2月4日(水)のみ開催、2月13日(火)の「ボウリングゲーム」は中止となりました。
- 「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」実施前月の20日から申し込みを開始します。
- 「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)。

2026年1月発行 Ver.1