

いきいき桜川だより

令和8年
2026年

3

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

いきいき桜川寄席

3月1日(日)

14:00 開演 (13:45 開場)

定員:60名 (申込先着順)

受付:2月2日(月)より

中央区江戸落語会の皆さま

落語講談音曲

歯っぴースマイル

講座

予約不要！
定員:30名
当日先着順

テーマ
口腔ケア

講師 田中東順先生

3月6日(金)

14:00 ~ 15:00 【ホール】

桜川カラオケ大会

日時 3月22日(日)

13:30~16:00

定員:25組



募集受付は、3月5日(木)から(当日先着順)
※デュエット参加、グループ参加OK!!!

朗読会/さくらの会

日時 3月11日(水)
13:00~14:00

定員:30名(当日先着順)

第一話
題名 「麦藁帽子」
作者 津村節子
読み手 青柳幸子
第二話
題名 「弁財天の使い」
作者 菊池寛
読み手 前田真智子

築地児童館との

ポッチャ交流会

築地児童館の子供たちと
ポッチャを通して交流します。
初めての方も大歓迎！

日時:3月13日(金)
15:00~16:15
定員:12名(申込先着順)
受付:2月20日(金)より



相続対策講座

『インフレ時代の相続対策!』

~贈与制度のポイントと活用による
ファミリー資産の残し方!~

日時:3月31日(火)
15:00~16:00

定員:30名(当日先着順)

講師:山口 敏彦
プライマリープライベートバンカー
AFC(ファイナンシャルプランナー)
相続診断士

4月スタート講座 参加者募集

受付 3月1日(日)~14日(土)
抽選結果発表 3月18日(水)

ちよつとイングリッシュ

①第2・第4日曜 10:00~11:00

②24名 ③半年

日本語まぜてOK ストレスゼロ!
やさしいグループトーク(初級レベル)



もっとイングリッシュ

①第2・第4日曜 11:10~12:10

②24名 ③半年

その場で検索OK。どんどん思い出す
楽しいグループトーク(中級レベル)



筆ペン・ペン習字

①第1・第3火曜 12:45~13:45
又は 14:00~15:00

②各15名 ③半年
自分が習いたいと思う筆記用具
(筆ペン、鉛筆、ボールペン等)を
使って美しい字の綴り方を
練習します。



いきいき素敵な声づくり

①第1・第3水曜 14:00~14:45
②15名 ③3ヶ月

アナウンサーによる声の出し方、話し方
の講座、誤嚥予防にも役立ちます。



①曜日・時間 ②定員 ③期間

館長通信

中央区には姉妹都市と友好都市が1つずつあるのをご存じですか？
姉妹都市はオーストラリアのサザランド市、友好都市は山形県東根市。
桜つながりで今回はこの2都市の話題です。
サザランド市はシドニー中心部から南へ約25キロにあるオーストラリア発祥の地。1989年
に在オーストラリア日本大使館の紹介で中央区の中学生が同市を訪問したことに始まり、
1991年7月9日に姉妹都市提携を結び、ホームステイや短期留学など継続的な文化交流
を行っているそう。そしてここには中央区が造成費用を負担した「中央区庭園」があり、桜
満開の季節は素晴らしいそうです。見てみたくないませんか？
東根市は山形県の中部にある田園都市。1988年に同市から中央区にさくらんぼの苗木
が贈られたことで交流が始まり、サザランド市より3日早い1991年7月6日に友好都市提携
を締結。現在、幅広い世代で市民交流が行われています。同市のさくらんぼ生産は日本
一。セイヨウミザクラという白い花が美しい桜の木から取れる果実が主ということです。
中央区と提携しているこの2都市、いつの日か訪れてみたいですね。



令和8年2月 第151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↓



館長ブログは
こちら↓





いきいき桜川 3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) ●いきいき桜川寄席 14:00～16:00(60)	○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) ○映画観賞会 「大雷雨」 13:00～14:45(30) ※さわやか健康教室 再受講講座 ○みんなよう講習会／柿崎 中止(3月30日へ振替)	※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／志村 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) ★いきいき素敵なお声づくり／松本 14:00～14:45(15) ○楽しくポッチャ！ 15:00～16:00(12)	○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) ○ミニシアター 「自転車泥棒」 13:00～14:30(15) ★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) ○歯ッピースマイル講座 14:00～15:00(30) ●生きがい相談 14:00～16:00(4) ※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) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32) ○ミニシアター 「リトル・プリンセス」 14:00～15:35(15)
※お風呂休み※						
8	9	10	11	12	13	14
☆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) ○中央粋なまちトレーニング 13:30～14:00(25) ○映画観賞会 「シカゴ」 15:00～16:35(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 13:00～14:00(32) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35) ※さわやか健康教室 再受講講座	※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) 「遺言」 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) ○中央粋なまちトレーニング 13:30～14:00(20) ★シャチのすこやか体操①／和田 中止(3月18日へ振替) ○映画観賞会 「トレーラー新婚旅行」 15:00～16:40(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) ○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) ●築地児童館との ポッチャ交流会 15:00～16:15(12) ※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) ○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)
※お風呂休み※			※お風呂休み※			
15	16	17	18	19	20(春分の日)	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／原 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 「男装」 14:00～15:35(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) ○みんなよう講習会／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) ○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) ★いきいき素敵なお声づくり／松本 14:00～14:45(15) ★シャチのすこやか体操①／和田 (11日振替分) 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) ●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 ★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 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 「妖花」 13:00～14:30(15) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32)
GP ※お風呂休み※					GP	
22	23	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) ●桜川カラオケ大会 13:30～16:00(25組)	○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 13:00～16:30(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 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) ○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※			
29	30	31	【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。			
○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(25) ○映画観賞会 「舞台恐怖症」 12:30～14:20(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○塗り絵を楽しもう 自主練 13:30～15:00(12)	○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ○スプリングヨガ 10:00～11:00(20) ○ミニシアター 「リリー」 13:00～14:25(15) ○みんなよう講習会／柿崎 (2日振替分) 13:30～14:30(35)	○中央粋なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ○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 「デジレ」 13:00～14:25(30) ○相続対策講座 「インフレ時代の相続対策！」 15:00～16:00(30)				
GP ※お風呂休み※		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)。

2026年2月発行 Ver.1