

# いきいき桜川だより

令和8年  
2026年

4

ココろ粋！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

# ヨガニードラ

## 4月19日(日) 15:30~16:30

ヨガニードラは横になって行う深いリラクゼーション法です。  
春は自律神経が乱れやすい季節。心と体をゆっくり整える時間を一緒に過ごしましょう！



ヨガ講師 原良子

会場：ホール／定員：25人(申込先着順)／受付：3月20日(金)より

## リバーシティダンディーズ コンサート

### 4月26日(日)

14:00 開演 (13:45 開場)



会場：ホール  
定員：50名(申込先着順)  
受付：3月20日(金)より

## 「粋トレ」スタンプ集め

- ① いきいき桜川で「粋なまちトレーニング」に参加してスタンプを集める。
- ② 4月～7月までにスタンプを10個集める。
- ③ スタンプが集まったら下記景品一つと交換。

景品は過去の粋トレチャレンジと同じものです。

- A: ロングタオル
- B: きんちゃく袋
- C: 手ぬぐい



B: きんちゃく袋



A: ロングタオル



C: 手ぬぐい

※景品の数には限りがあります。  
※チャレンジは一人1回です。

# カカオで健康 チョコっとセミナー

健康に役立つ注目のカカオポリフェノールについて  
栄養士と一緒に学びませんか

## 4月20日(月)

### 14:00~15:00

- 会場：セミナールーム
- 定員：30名(申込先着順)
- 受付：4月5日(日)より

お土産付き！



## ブラザーズ発表会

ブラザーズは桜川敬老館で知り合った仲間たちのグループ。今回はイタリアンポップを中心に歌唱！

### 4月3日(金)

14:30開演(14:15開場)

会場：ホール

定員：60名

※当日自由参加

勝どき敬老館  
自主練習出張コンサート  
うた輪んね

### 4月29日(水)

#### 10:00~11:00

会場：ホール

定員：50名

※当日自由参加



勝どき敬老館  
自主練習出張コンサート  
ベルばら  
トリ&マコ&マミ  
歌の友

### 4月30日(木)

#### 13:30~15:00

会場：ホール

定員：50名

※当日自由参加



## 『脳が喜ぶ癒しのアート』5月～7月参加者募集

受付 4月1日(水)～14日(火) 抽選結果発表 4月18日(土)



### 館長通信

お正月が来たと思ったら、もう4月。あっという間に1年の3分の1が過ぎてしまいました。この3か月間何をしていたんだろうなどと考えると、「ポーっと生きてんじゃねーよ！」とチコちゃんに叱られそうな気がしてきます。

でも「ポーっとする」のも実は大切なことです。ぼんやり景色を見ていたり、ゆったり散歩したり、頭を使わない単純作業に没頭しているときは、脳はリラックス状態の中で、頭の中に溜まったいろいろな記憶や情報を整理整頓し、片づけをしているそうです。これをしないと、脳はどんどん不必要な情報があふれてゴミ屋敷の様になり、疲労も蓄積。そうなると気力も減退し、もの忘れも増えていく...。だから、時々、「ポーっとして脳を休ませることが大事です。

「ポーっとする」を実践する行為には瞑想があり、桜川敬老館で実施している「メディテーション」は脳の活性化のために有効です。4月19日には「ヨガニードラ」という新しいクラスが登場しますが、これは横になって行う深いリラクゼーション法。脳の疲れも取れて、すっきりし、活力がみなぎるはず。皆さんに、どんどん参加していただきたいです。



令和8年3月 第152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 4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
<p><b>【表の見方】</b></p> <p>★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。</p>			<p><b>4月</b></p>			
5	6	7	8	9	10	11
○中央幹なまちトレーニング 10:30~11:00(25) ○映画観賞会 「凱旋の英雄万歳」 13:00~14:45(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)	★脳が喜ぶ癒しのアート②/永 10:00~11:30(12) ★きらきらエクササイズ/岡本 中止(振替無し) ○マットピラティス/安藤 10:00~11:00(30) ○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 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(12) ○カーレットを楽しもう 10:00~11:30(12) ○映画観賞会 「グッド・ニュース」 12:30~14:05(30) ●パソコン相談 13:00~16:00(6) ●健康推進講座 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 14:00~15:00(30) ★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 ○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) ○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 ○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(12) ○筋膜リリースヨガ/石上 10:00~11:00(24) ○癒しのバリオガ/石上 11:30~12:30(24) ☆似顔絵を楽しもう 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	○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 「東京物語」 14:00~16:20(15) ○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			GP		GP	
◎マッサージ抽選申し込み開始(8日~14日)						
12	13	14	15	16	17	18
☆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) ○映画観賞会 「紅唇罪あり」 13:00~14:10(30)	○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) ★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) ○終活セミナー(人生100年) 「生前贈与」 15:00~16:00(20)	※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) ★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(22) ●スマホ相談 13:00~16:00(6) ○健康タオ身体操/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)	※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) ★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 ○ミニシアター 「快傑ゾロ」 13:00~14:35(15) ※はつらつ健康教室・午後	※さわやか健康教室・午前 ★カラ筆ペンで 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) ○癒しのバリオガ/石上 11:30~12:30(24) ○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) ○中央幹なまちトレーニング 10:30~11:00(20) ○ミニシアター 「白い恐怖」 13:00~14:55(15) ★椅子ヨガ/FUJIKO 13:30~14:30(32)
GP			GP		GP	
◎マッサージ抽選日						
19	20	21	22	23	24	25
☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00 ○映画観賞会 「僕と彼女のために」 10:00~11:45(30) ☆盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32) ●ヨガニードラ 15:30~16:30(25)	○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) ○みんよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35) ●カカオで健康 チョコっとセミナー 14:00~15:00(30) ●忍者ストレッチ 15:30~16:30(25)	※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) ○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 ○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30(20) ●スマホ相談 13:00~16:00(6) ○健康相談/椎井 「健康づくり講座」 14:00~15:00(15) ○中央幹なまちトレーニング 14:00~14:30(20) ★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 ☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30) ○健康づくり&フレイル予防講座 10:30~11:30(20) ☆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) ○癒しのバリオガ/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			GP		GP	
◎マッサージ当選者発表・券配布開始(17日~20日)						
26	27	28	29(昭和の日)	30	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p align="center">◎お知らせ◎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●4月6日(月)の「きらきらエクササイズ」は中止になりました。</li> <li>●「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。</li> <li>●「パソコン相談・スマホ相談」は、実施前月の20日から申し込みを開始します。スマホ相談は第3・4水曜日に変更になりました。</li> </ul> </div>	
☆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) ●リバーシティダンディーズ 春のコンサート 14:00~15:00(50)	○中央幹なまちトレーニング 10:30~11:00(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) ○ミニシアター 「ブリスト判事」 13:00~14:20(15) ○いきいき運動/高山 14:00~14:45(30) ○歌声広場/三浦 15:30~16:30(35)	○勝どき敬老館 自主練習出張コンサート うた輪んね 10:00~11:00(50) ○映画観賞会 「海外特派員」 13:00~15:00(30) ○中央幹なまちトレーニング 14:00~14:30(20)	○マットピラティス/安藤 10:00~11:00(30) ○勝どき敬老館 自主練習出張コンサート ペルばら/トリ&マコ&マミ/歌の友 13:30~15:00(50)		
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)。