

# いきいき桜川だより

令和8年  
2026年

5

こころ粋！活き！  
月号

## 中央区立敬老館

中央区在住、60歳以上対象の施設です

新規利用登録 随時受付中

# TAKEBAN ジャズコンサート

## JAZZ CONCERT by TAKEBAN



5月24日(日)

14:00開演 13:45開場

【定員】80名(申込先着順)

【受付】4月20日(月)より

### 映画観賞会

日程	開始時間	タイトル	所要時間
1(金)	13:30	戸田家の兄妹	106分
3(日)	13:00	ダニーケイの天国と地獄	98分
10(日)	13:30	花婿来たる	113分
20(水)	14:30	美人は人殺しが大好き	80分
30(土)	10:30	恋のマンハッタン	77分
31(日)	13:00	雨月物語	97分

定員 各々30名 当日先着順

## カマンベールセミナー

今日からできる健康習慣！

～カマンベールチーズの秘密～

5月29日(金)

14:00～15:00

【定員】40名(申込先着順)

【受付】4月20日(月)より

- 認知症についてしりましょう
- タンパク質が健康の基本
- カマンベールチーズの可能性
- 試食



## サマーヨガ

5月31日(日)

11:00～12:00

【定員】16名(申込先着順)

【受付】4月20日(月)より



好評のスプリングヨガに続き開催。立位(立って行うポーズ)を中心にバランスポーズも行います。日常的にヨガやそれに匹敵する運動を実践されている方、いろいろチャレンジしてみたい方、たくさん身体を動かしたい方を対象としたクラスになります。

## 忍者ストレッチ

5月18日(月)

15:30～16:30

【定員】25名(申込先着順)

【受付】4月20日(月)より



忍者がかつて行っていた“体の手入れ”を、やさしい動きでアレンジしました。座ったまま・無理のない範囲で行うので、運動が苦手な方や体力に自信のない方も安心。体をほぐし、軽やかな毎日を!!!

## マットピラティス

5月の予定

### 自由参加

【定員】30名(当日先着順)



4日(月) 13:30～14:30

13日(水) 13:30～14:30

30日(土) 14:00～15:00

※お申し込みは、すべてご来館の上お願いします(電話申込不可)。

### 館長通信

5月といえば全国的に田植えのシーズンということで、今回は私が大好きな江戸前寿司に欠かせないササニシキについてです。最近、スーパーなどでササニシキを見かけなくなっているませんか？

調べてみたら、現在の作付割合の上位20位以内にも入ってきておらず、作付面積は1%未満の稀少品種になっていました。コシヒカリは3割以上を堅守し続けているので、この違いは何なんだ、と思いますよね。実は気候変動や病気に弱く、茎が細く倒れやすいなど栽培面でデリケートな点が影響しているようです。同品種は冷夏にも猛暑にも弱く、生産者にとってリスクが多い品種なんだそう。

ただ、世界的に寿司ブームです。握り寿司の定番ならやはりササニシキ。お寿司屋さんの多くは、魚貝の美味しさを邪魔しないこの米を使っていますが、最近は仕方なくブレンド米使用も増えているそう。消えゆく桜ソメイヨシノに加えて、名米ササニシキの運命はどうなるのか複雑な心境です。



令和8年4月 第153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 5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。</p>						
<p><b>3(憲法記念日)</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 10:30~11:00(25)</p> <p>○映画観賞会 「ダニー・ケイの天国と地獄」 13:00~14:40(30)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>GP</p> <p>≪お風呂休み≫</p>	<p><b>4(みどりの日)</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00(20) ② 11:10~12:10(20)</p> <p>○みんなよう講習会/柿崎 中止(振替無し)</p> <p>○マットピラティス/安藤 13:30~14:30(30)</p> <p>○メディテーション(午後の瞑想) 15:00~16:00(20)</p> <p>GP</p>	<p><b>5(こどもの日)</b></p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(25)</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(22)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(15) ②14:00~15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>●みんなで歌おう 14:00~15:00(30)</p> <p>○スマートフォンちょこっと交流会 15:30~16:30</p> <p>GP</p>	<p><b>6(振替休日)</b></p> <p>○カーレットを楽しもう 10:00~11:30(12)</p> <p>○健康タオル体操/中村 中止(振替無し)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>☆いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(15)</p> <p>○楽しくポッチャ! 15:00~16:00(12)</p> <p>GP</p>	<p><b>7</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20)</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>★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</p> <p>○ミニシアター 「お茶漬の味」 13:30~15:25(15)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>8</b></p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00~11:00(24)</p> <p>○癒しのパリオガ/石上 11:30~12:30(24)</p> <p>○映画観賞会 「戸田家の兄妹」 13:30~15:20(30)</p> <p>●生きがい相談 14:00~16:00(4)</p> <p>GP</p>	<p><b>9</b></p> <p>○ゴムバンド体操/体操L (受付9:30)10:00~11:00(18)</p> <p>○ミニシアター 「ニノチカ」 13:00~14:50(15)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング &amp;脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p> <p>○健康吹き矢(ホール) 15:00~16:00(20)</p> <p>GP</p>
<p><b>10</b></p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>★ちよっとイングリッシュ/FUJIKO 10:00~11:00(24)</p> <p>★もつとイングリッシュ/FUJIKO 11:10~12:10(24)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>○映画観賞会 「花婿来たる」 13:30~15:25(30)</p> <p>GP</p> <p>≪お風呂休み≫</p>	<p><b>11</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロピ元気体操/中村 13:00~14:00(32)</p> <p>○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(35)</p> <p>GP</p>	<p><b>12</b></p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★陳式太極拳/林 経験者 9:30~10:30(22) 初心者 11:00~12:00(22)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>○いきいき運動/高山 14:00~14:45(30)</p> <p>○終活セミナー(人生100年) 「お墓」 15:00~16:00(20)</p> <p>GP</p>	<p><b>13</b></p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(12)</p> <p>○カーレットを楽しもう 10:00~11:30(12)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○マットピラティス/安藤 13:30~14:30(30)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(30)</p> <p>GP</p> <p>≪お風呂休み≫</p>	<p><b>14</b></p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(12)</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>☆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)</p> <p>○メディテーション(午後の瞑想) 15:40~16:40(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>15</b></p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★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)</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00~11:00(24)</p> <p>○癒しのパリオガ/石上 11:30~12:30(24)</p> <p>○モルツク 14:00~15:00(12)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>16</b></p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ①10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 10:30~11:00(20)</p> <p>○ミニシアター 「自転車泥棒」 13:30~14:55(15)</p> <p>★椅子ヨガ/FUJIKO 13:30~14:30(32)</p> <p>GP</p>
<p>◎マッサージ抽選申し込み開始(13日~19日)</p>						
<p><b>17</b></p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>○リフレッシュチェアヨガ/原 10:00~11:00(20)</p> <p>☆盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>GP</p> <p>≪お風呂休み≫</p>	<p><b>18</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(20)</p> <p>★きらきらエクササイズ/岡本 ① 10:00~11:00(20) ② 11:10~12:10(20)</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(12)</p> <p>○みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(35)</p> <p>○ミニシアター 「運命の饗宴」 13:00~15:00(15)</p> <p>●忍者ストレッチ 15:30~16:30(25)</p> <p>GP</p>	<p><b>19</b></p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>○浮世絵セミナー/森山 10:30~11:30(30)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(15) ②14:00~15:00(15)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>○楽しくポッチャ! 14:00~15:00(12)</p> <p>○スマートフォンちょこっと交流会 15:30~16:30</p> <p>GP</p>	<p><b>20</b></p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(25)</p> <p>○カーレット自主練習 10:00~11:30(12)</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(22)</p> <p>●スマホ相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○健康タオル体操/中村 13:00~14:00(32)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(15)</p> <p>○映画観賞会 「美人は人殺しが好き」 14:30~15:50(30)</p> <p>敬老マッサージ 抽選日</p> <p>GP</p>	<p><b>21</b></p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(12)</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>★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</p> <p>○ミニシアター 「女王エリザベス」 13:30~15:35(15)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>22</b></p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00~11:00(24)</p> <p>○癒しのパリオガ/石上 11:30~12:30(24)</p> <p>○塗り絵を楽しもう 13:30~15:00(12)</p> <p>○ポウリングゲーム 15:00~16:00(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>23</b></p> <p>○ゴムバンド体操/体操L (受付9:30)10:00~11:00(18)</p> <p>○ミニシアター 「地上最大のショウ」 13:00~16:05(15)</p> <p>○中央幹なまちトレーニング &amp;脳トレ/野崎 13:30~14:30(25)</p> <p>○健康吹き矢(ホール) 15:00~16:00(20)</p> <p>GP</p>
<p>◎マッサージ当選者発表・券配布開始(22日~25日)</p>						
<p><b>24</b></p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>★ちよっとイングリッシュ/FUJIKO 10:00~11:00(24)</p> <p>★もつとイングリッシュ/FUJIKO 11:10~12:10(24)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>●TAKEBANジャズコンサート 14:00~15:00(80)</p> <p>GP</p> <p>≪お風呂休み≫</p>	<p><b>25</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 10:30~11:00(20)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロピ元気体操/中村 13:00~14:00(32)</p> <p>○コーラス教室/大塚 14:30~16:00(35)</p> <p>GP</p>	<p><b>26</b></p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★陳式太極拳/林 経験者 9:30~10:30(22) 初心者 11:00~12:00(22)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>○いきいき運動/高山 14:00~14:45(30)</p> <p>○歌声広場/三浦 15:30~16:30(35)</p> <p>GP</p>	<p><b>27</b></p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30(20)</p> <p>●スマホ相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○健康相談/椎井 「健康づくり講座」 14:00~15:00(15)</p> <p>★シャチのすこやか体操②/和田 15:30~16:30(30)</p> <p>≪お風呂休み≫</p> <p>◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20</p> <p>GP</p>	<p><b>28</b></p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(12)</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>○ミニシアター 「小間使」 13:00~14:40(15)</p> <p>☆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)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>29</b></p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>○筋膜リリースヨガ/石上 10:00~11:00(24)</p> <p>○筋膜リリース体操/石上 11:30~12:30(24)</p> <p>●カマンベールセミナー 14:00~15:00(40)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p> <p>GP</p>	<p><b>30</b></p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:30~10:00(25)</p> <p>○映画観賞会 「恋のマンハッタン」 10:30~11:50(30)</p> <p>★工作くらぶ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12)</p> <p>○マットピラティス/安藤 14:00~15:00(30)</p> <p>GP</p>
<p><b>31</b></p> <p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>○中央幹なまちトレーニング 9:20~9:50(25)</p> <p>●サマーヨガ 11:00~12:00(16)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(32)</p> <p>○映画観賞会 「雨月物語」 13:00~14:45(30)</p> <p>GP</p> <p>≪お風呂休み≫</p>					<p><b>5月</b></p>	
<p>≪お知らせ≫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●5月4日(月)の「みんなよう講習会」は中止になりました。</li> <li>●5月6日(水)の「健康タオル体操」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> <li>●「敬老マッサージ」の申し込みは毎月第二水曜日~第三火曜日となります。</li> </ul>						

※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)。