

# いきいき桜川だより

中央区在住、60歳以上対象の施設です

令和8年  
2026年

6

こころ粹！活き！  
月号

## 中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

### 銀座マンドリンアンサンブル マンドリン演奏会 & ハワイアンダンス

6月7日(日)

13:00開演(12:45開場)

【定員】60名(申込先着順)

【受付】5月20日(水)より



### サクソフォーン アンサンブル

## ノイキャン コンサート

6月28日(日)

14:00 開演(13:45 開場)

【定員】80名 (申込先着順)

【受付】5月20日(水)より



## 望星築地薬局

### ～骨と栄養～

- ❖ 栄養士によるセミナー
- ❖ 骨ウェーブを利用し骨の健康度を測定
- ❖ お薬相談、栄養相談

6月26日(金)

15:00～16:30

【定員】30名(申込先着順)

【受付】5月20日(水)より

当日は15時からセミナーを実施しその後、グループごとに分かれて機器による骨の健康度測定を実施いたします。

## 自転車

### 交通安全講座



令和8年4月1日から自転車に青切符が適用されました。この機会に自転車の正しい乗り方について学びましょう。

6月29日(月)13:00～14:00

【定員】30名(申込先着順)

【受付】5月20日(水)より

【講師】築地警察署

### 7月開講講座参加者募集

○受付 6月1日(月)～14日(日) ○抽選結果発表 6月18日(木)

| 名称          | 曜日・時間                | 定員 |
|-------------|----------------------|----|
| シャチのすこやか体操  | ① 第2水 15:30～16:30    | 30 |
|             | ② 第4水 15:30～16:30    |    |
| チェアロビ元気体操   | 第2、第4月 13:00～14:00   | 32 |
| きらきらエクササイズ  | ① 第1、第3月 10:00～11:00 | 20 |
|             | ② 第1、第3月 11:10～12:10 |    |
| 氣功・太極拳 経験者  | 第2、第4火 9:30～10:30    | 22 |
| 氣功・太極拳 初心者  | 第2、第4火 11:00～12:00   |    |
| 棒体操教室       | 第1火、第3水 11:00～12:00  | 20 |
| 季節のヨガ       | ① 第1、第3土 10:00～11:00 |    |
|             | ② 第1、第3土 11:30～12:30 |    |
| いきいき素敵な声づくり | 第1、第3水 14:00～14:45   | 15 |



※期間  
素敵な声づくりのみ3ヶ月、それ以外は、6ヶ月

※回数  
シャチのすこやか体操のみ月1回、それ以外は、2回

～粹に著てみよう～

### ゆかた着付け教室

6月21日(日)

11:00～12:00

【受付】5/20(水)より

7月19日(日)

11:00～12:00

【受付】6/20(土)より

【定員】各回20名

(申込先着順)

持ち物:

ゆかた、細紐2本、半巾帯、肌着、タオル2本、帯板

### 館長通信

我が家の唯一のペット、ヒラタクワガタが冬眠から目覚めて活動し始めてから1か月ぐらいいました。6月なので、そろそろ野山でもノコギリクワガタやミヤマクワガタなどが活発に動き回り始める時期です。実は私はこの歳(68歳)になっても、クワガタムシ採集が大好きで、趣味の一つなんです。昨年も八王子市内のとある公園に夜間採集に行き、楽しい時間を過ごしました。クワガタは日没後から樹液を吸いに現れる一方、スズメバチは昼行性のため夜はほとんど遭遇しません。もちろん、採った昆虫のほとんどはリリースするか、採集に来ていた家族連れなどにあげています。ただ、今年はクワガタ採集は止めようかと思っています。夜行性と言われるツキノワグマの行動範囲が広がっていて、東京近郊の野山も安全とはいえないからです。自然の中でクワガタと出会うのは感動的ですが、あきらめざるをえません。私にとっては、少し残念な夏になりそうです。



令和8年5月 第154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 6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  |  |
|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 1  | 2   | 3   | 4  | 5  | 6   | 7  |  |
|  <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>★きらきらエクササイズ/岡本<br/>① 10:00~11:00(20)<br/>② 11:10~12:10(20)<br/>○みんなよう講習会/柿崎<br/>13:30~14:30(35)<br/>○ミニシアター<br/>「愛の宝くじ」<br/>13:30~15:00(15)</p> | <p>※はつらつ健康教室・午前<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>★棒体操教室/伊藤<br/>11:00~12:00(22)<br/>★筆ペン・ペン習字講座/小川<br/>①12:45~13:45(15)<br/>②14:00~15:00(15)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)<br/>○みんなで歌おう/志村<br/>14:00~15:00(30)<br/>○スマートフォンちょこっと交流会<br/>15:30~16:30</p> | <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>○カーレットを楽しもう<br/>10:00~11:30(12)<br/>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本<br/>10:00~11:30(12)<br/>○健康タオル体操/中村<br/>13:00~14:00(32)<br/>●パソコン相談<br/>13:00~16:00(6)<br/>★いきいき素敵な声づくり/松本<br/>14:00~14:45(15)<br/>○楽しくポッチャ!<br/>15:00~16:00(12)</p>       | <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>★ウクレレ教室/金沢<br/>10:00~11:30(30)<br/>★オカリナ教室/渡辺<br/>(入門)13:00~14:00<br/>(初級)14:10~15:10<br/>(アンサンブル)15:20~16:20<br/>※はつらつ健康教室・午後</p>  | <p>※さわやか健康教室・午前<br/>○筋膜リリースヨガ/石上<br/>10:00~11:00(24)<br/>○癒しのバリエーション/石上<br/>11:30~12:30(24)<br/>○映画観賞会<br/>「無敵艦隊」<br/>13:30~15:00(30)<br/>●生きがい相談<br/>14:00~16:00(4)<br/>※さわやか健康教室・午後</p>  | <p>★季節のヨガ/FUJIKO<br/>①10:00~11:00(20)<br/>②11:30~12:30(20)<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>10:30~11:00(20)<br/>★椅子ヨガ/FUJIKO<br/>13:30~14:30(32)</p>   |  |  |
| 7  | 8   | 9   | 10   | 11   | 12  | 13   |  |
| <p>○マットピラティス/安藤<br/>10:00~11:00(30)<br/>●マンドリン演奏会<br/>&amp;ハワイアンダンス<br/>13:00~14:00(60)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)</p>  | <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>☆鉛筆画教室/飯田<br/>10:00~12:00(30)<br/>○ミニシアター<br/>「春風と百万紙幣」<br/>10:30~12:00(15)<br/>★チェアロビ元気体操/中村<br/>13:00~14:00(32)<br/>○コーラス教室/大塚<br/>14:30~16:00(35)</p>   | <p>※はつらつ健康教室・午前<br/>★陳式太極拳/林<br/>経験者 9:30~10:30(22)<br/>初心者 11:00~12:00(22)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)<br/>○いきいき運動/高山<br/>14:00~14:45(30)<br/>○終活セミナー(人生100年)<br/>「相続税」<br/>15:00~16:00(20)</p>  | <p>※マシントレーニング教室/体操L<br/>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本<br/>10:00~11:30(12)<br/>○カーレットを楽しもう<br/>10:00~11:30(12)<br/>●パソコン相談<br/>13:00~16:00(6)<br/>○朗読会/さくらの会<br/>13:00~14:00(30)<br/>●健康推進講座<br/>「知って備える!もしもの時のがん講座」<br/>14:00~15:00(30)<br/>★シャチのすこやか体操①/和田<br/>15:30~16:30(30)</p>  | <p>※マシントレーニング教室/体操L<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(12)<br/>★ウクレレ教室/金沢<br/>10:00~11:30(30)<br/>○ミニシアター<br/>「大雷雨」<br/>13:00~14:45(15)<br/>☆フラダンス講習会/林<br/>初心者 13:00~14:00(22)<br/>経験者 14:10~15:10(22)<br/>○メディテーション(午後の瞑想)<br/>15:40~16:40(20)<br/>※はつらつ健康教室・午後</p>       | <p>※さわやか健康教室・午前<br/>★カラ筆ペンで<br/>季節の一字ハガキ/桜川<br/>①10:00~10:45(12)<br/>②11:15~12:00(12)<br/>○筋膜リリースヨガ/石上<br/>10:00~11:00(24)<br/>○癒しのバリエーション/石上<br/>11:30~12:30(24)<br/>☆似顔絵を楽しもう<br/>13:30~15:00(10)<br/>○ボウリングゲーム<br/>15:00~16:00(6)<br/>※さわやか健康教室・午後</p> | <p>○ゴムバンド体操/体操L<br/>(受付9:30)10:00~11:00(18)<br/>○ミニシアター<br/>「凱旋の英雄万歳」<br/>13:00~14:45(15)<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>&amp;脳トレ/野崎<br/>13:30~14:30(25)<br/>○健康吹き矢(ホール)<br/>15:00~16:00(20)</p>              |  |
| GP   | GP  | GP  | GP   | GP   | GP  | GP   |  |
| 14   | 15  | 16  | 17   | 18   | 19  | 20   |  |
| <p>☆民舞サークル「苑の会」<br/>9:00~12:00<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>10:30~11:00(12)<br/>★ちょっとイングリッシュ/FUJIKO<br/>10:00~11:00(24)<br/>★もっとイングリッシュ/FUJIKO<br/>11:10~12:10(24)<br/>○映画観賞会<br/>「愛なき女」<br/>13:00~14:25(30)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)</p>                          | <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>★きらきらエクササイズ/岡本<br/>① 10:00~11:00(20)<br/>② 11:10~12:10(20)<br/>○映画観賞会<br/>「汚名」<br/>13:00~14:45(30)<br/>○みんなよう講習会/柿崎<br/>中止(6月17日へ振替)</p>   | <p>※はつらつ健康教室・午前<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(12)<br/>○浮世絵セミナー/森山<br/>10:30~11:30(30)<br/>★筆ペン・ペン習字講座/小川<br/>①12:45~13:45(15)<br/>②14:00~15:00(15)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)<br/>○楽しくポッチャ!<br/>14:00~15:00(12)<br/>○スマートフォンちょこっと交流会<br/>15:30~16:30</p> | <p>※マシントレーニング教室/体操L<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(25)<br/>○カーレット自主練習<br/>10:00~11:30(12)<br/>★棒体操教室/伊藤<br/>11:00~12:00(22)<br/>●スマホ相談<br/>13:00~16:00(6)<br/>○健康タオル体操/中村<br/>13:00~14:00(32)<br/>★いきいき素敵な声づくり/松本<br/>14:00~14:45(15)<br/>○みんなよう講習会/柿崎<br/>(6月15日振替分)<br/>15:00~16:00(35)<br/>敬老マッサージ 抽選日</p>   | <p>※マシントレーニング教室/体操L<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(12)<br/>★ウクレレ教室/金沢<br/>10:00~11:30(30)<br/>★オカリナ教室/渡辺<br/>(入門)13:00~14:00<br/>(初級)14:10~15:10<br/>(アンサンブル)15:20~16:20<br/>※はつらつ健康教室・午後</p>   | <p>※さわやか健康教室・午前<br/>○筋膜リリースヨガ/石上<br/>10:00~11:00(24)<br/>○癒しのバリエーション/石上<br/>11:30~12:30(24)<br/>○モルック<br/>14:00~15:00(12)<br/>※さわやか健康教室・午後</p>  | <p>★季節のヨガ/FUJIKO<br/>①10:00~11:00(20)<br/>②11:30~12:30(20)<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>10:30~11:00(20)<br/>★椅子ヨガ/FUJIKO<br/>13:30~14:30(32)</p>  |  |
| GP   | GP  | GP  | GP   | GP   | GP  | GP   |  |
| 21   | 22  | 23  | 24   | 25   | 26  | 27   |  |
| <p>☆民舞サークル「苑の会」<br/>9:00~12:00<br/>○リフレッシュチェアヨガ/原<br/>10:30~11:00(20)<br/>●着付け教室/近藤<br/>11:00~12:00(20)<br/>☆盆踊り講習会/近藤<br/>13:00~14:30(50)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)</p>   | <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>☆鉛筆画教室/飯田<br/>10:00~12:00(30)<br/>○ミニシアター<br/>「トレーラー新婚旅行」<br/>10:30~12:10(15)<br/>★チェアロビ元気体操/中村<br/>13:00~14:00(32)<br/>○コーラス教室/大塚<br/>14:30~16:00(35)</p>   | <p>※はつらつ健康教室・午前<br/>★陳式太極拳/林<br/>経験者 9:30~10:30(22)<br/>初心者 11:00~12:00(22)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)<br/>○いきいき運動/高山<br/>14:00~14:45(30)<br/>○歌声広場/三浦<br/>15:30~16:30(35)</p>   | <p>※マシントレーニング教室/体操L<br/>○京橋ひろば/生きがい活動支援室<br/>10:00~11:30(20)<br/>●スマホ相談<br/>13:00~16:00(6)<br/>○健康相談/椎井<br/>「健康づくり講座」<br/>14:00~15:00(15)<br/>★シャチのすこやか体操②/和田<br/>15:30~16:30(30)</p>  | <p>※マシントレーニング教室/体操L<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(12)<br/>★ウクレレ教室 交流会/金沢<br/>10:00~11:30(30)<br/>○ミニシアター<br/>「舞台恐怖症」<br/>13:00~14:50(15)<br/>☆フラダンス講習会/林<br/>初心者 13:00~14:00(22)<br/>経験者 14:10~15:10(22)<br/>○メディテーション(午後の瞑想)<br/>15:40~16:40(20)<br/>※はつらつ健康教室・午後</p> | <p>※さわやか健康教室・午前<br/>○筋膜リリースヨガ/石上<br/>10:00~11:00(24)<br/>○癒しのバリエーション/石上<br/>11:30~12:30(24)<br/>○塗り絵を楽しもう<br/>13:30~15:00(12)<br/>●望星築地薬局「骨と栄養」<br/>セミナー&amp;骨の健康度測定<br/>15:00~16:30(30)<br/>※さわやか健康教室・午後</p>   | <p>○ゴムバンド体操/体操L<br/>(受付9:30)10:00~11:00(18)<br/>★工作くらぶ/栗原・清野<br/>①10:30~12:00(12)<br/>②14:00~15:30(12)<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>&amp;脳トレ/野崎<br/>13:30~14:30(25)<br/>○健康吹き矢(ホール)<br/>15:00~16:00(20)</p> |  |
| GP   | GP  | GP  | GP   | GP   | GP  | GP   |  |
| 28   | 29  | 30  | <p>【表の見方】</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。<br/>☆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。<br/>●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。<br/>( )内定員数(当日空きがあれば参加できることもあります)。<br/>○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。<br/>※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。<br/>「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。<br/>GPマーク:グランドピアノ練習日です。予約申込の開始は前月20日開始です。</p> |  |   |  |  |
| <p>☆民舞サークル「苑の会」<br/>9:00~12:00<br/>○中央粋なまちトレーニング<br/>10:30~11:00(12)<br/>★ちょっとイングリッシュ/FUJIKO<br/>10:00~11:00(24)<br/>★もっとイングリッシュ/FUJIKO<br/>11:10~12:10(24)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)<br/>●サクソフォンアンサンブル<br/>ノイキャン コンサート<br/>14:00~15:00(80)</p>              | <p>○中央粋なまちトレーニング<br/>9:20~9:50(20)<br/>○映画観賞会<br/>「ウンベルトD」<br/>10:00~11:30(30)<br/>●自転車交通安全講座<br/>/築地警察署<br/>「自転車の正しい乗り方」<br/>13:00~14:00(30)</p>   | <p>○マットピラティス/安藤<br/>10:00~11:00(30)<br/>○映画観賞会<br/>「たそがれの女心」<br/>13:00~14:45(30)<br/>☆いきいき健康麻雀自主練習<br/>13:00~16:30(32)</p>  | <p>◎敬老マッサージ 当日<br/>AM:10:40/11:20<br/>PM:13:00/13:40/14:40/15:20</p>   |  |   |  |  |
| GP   | GP  | GP  | GP   |  |   |  |  |

【お知らせ】

- 6月15日(月)の「みんなよう講習会」は、6月17日(水)に変更となりました。ご注意ください。
- 「工作くらぶ」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・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。
- 「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。抽選発表は毎月第三金曜日~第四月曜日です。