

いきいき桜川だより

令和8年  
2026年

7

こころ粋！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

# リサイクルデー開催

あなたの不用品はわたしの愛用品  
リサイクル(リユース)して、資源を大切にしましょう!!!



開催  
日時

7月30日(木)~8月2日(日)  
10:00~16:00

リサイクル(リユース)品受付期間

日程:7月23日(木)~  
8月1日(土)  
時間:9:00~17:00

以下のものは、対象外です。  
×生もの・食料品 ×人形  
×保証期間外の電化製品  
×下着や未洗濯の衣類 ×危険物  
×館の判断で不適当とされたもの

## Flute Duo Concert フルートデュオコンサート

7月26日(日) 14:00 開演 (13:45開場)  
定員:60名 (申込先着順) 受付:6月20日(土)より



漆原順子  
(フルート)



中里久美子  
(フルート)



石川直子  
(ピアノ)

### いきいき館 夏の開館時間延長のお知らせ

いきいき館では、7月1日(水)~9月13日(日)の間、開館時間を午後6時まで1時間延長します。ぜひ、涼みにお越し下さい。

いきいき桜川  
特別企画

中村ひでゆきの

# 『高齢者漫談』

参加型「パタカラ」お口の健康体操

吉本興業芸人による



中村から一言!

お弁当配達のア  
ルバイトでは、安否確認も  
兼ねて高齢者の方と接しています。  
みなさん、お人柄は良いのだが、  
なにしろ口が悪い(笑)。  
だがそれが最高に面白い!  
そんな日常の出来事を全国の  
高齢者の皆様に  
お届けしたい!

7月29日(水) 14:00~15:00

定員:60名 (申込先着順) 受付:6月20日(土)より



「椅子ヨガ」  
参加者募集

○第1、第3土曜日 13:30~14:30  
○期間 8月~1月 ○定員 32名

「脳が喜ぶ癒しのアート」  
8月~10月参加者募集

8月「ゆらゆら熱帯魚」 9月 オノマトペ  
モビール 10月 デコボコかぼちゃ



両コースとも 受付期間 7月1日(水)~14日(火) 抽選結果発表 7月18日(土)

※詳しくは館内ポスターをご覧ください。

### 館長通信



今年も7月から1時間の夏季開館延長が始まります。  
通常17時のところを18時まで開館しておりますので、夕涼みにいらっやってください。  
また7月から1回の割合で、中央区にある聖路加国際大学の大学院生が実習のため敬老館でセミナーを開催してくれます。7月は15日に「熱中症予防」をテーマに健康講座を行っていただきます。講座・イベント等では26日に桜川恒例の「フルートコンサート」があり、29日には初めての試みとして、吉本興業芸人による「高齢者漫談」も予定しています。どんな内容になるか楽しみです。さらに、「ミステリーシアター」は館内で映画の内容をお知らせするお楽しみ企画。30日からは今年1回目の「リサイクルデー」を8月2日まで実施。  
暑い夏に負けずに元気で、そしてずっと笑顔でいてほしいという願いを込め、7月も盛りだくさんで皆様をお待ちしております。

令和8年6月 第155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 7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>【お知らせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「ワーククラブ」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。抽選発表は毎月第三金曜日～第四月曜日です。</li> </ul> <p>【表の見方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★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。</li> <li>☆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。</li> <li>●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</li> <li>○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。</li> <li>※マーク：「さわやか健康教室」「マシントレーニング教室」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」は、最寄りのおとしり相談センターまでお問い合わせください。</li> </ul>						
5	6	7	8	9	10	11
<p>○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30)</p> <p>○ミステリーシアター 13:00～15:15(30)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</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①／永本 10:00～11:30(12)</p> <p>○ミニシアター 「シェーン」 14:00～16:00(15)</p> <p>○みんよう講習会／柿崎 13:30～14:30(35)</p>	<p>※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(20)</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／志村 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>※マシントレーニング教室／体操L ★脳が喜ぶ癒しのアート②／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>○映画観賞会 「ウチの亭主と夢の宿」 13:00～14:35(30)</p> <p>●健康推進講座「からだの中から 元気にいきいき血管講座」 14:00～15:00(30)</p> <p>★シャチのすこやか体操①／和田 15:30～16:30(30)</p> <p>＜お風呂休み＞</p>	<p>※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)</p> <p>○ミニシアター 「晩春」 13:00～14:50(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>○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>○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24)</p> <p>○癒しのパ里约ガ／石上 11:30～12:30(24)</p> <p>☆似顔絵を楽しもう 13:30～15:00(10)</p> <p>○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>○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 「ガス燈」 13:00～14:55(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>
GP						
＜お風呂休み＞						
12	13	14	15	16	17	18
<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>○中央幹なまちトレーニング 13:00～13:30(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>○ヨガニードラ／ (7月19日振替分) 15:00～16:00(20)</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>○ミニシアター 「凱旋の英雄万歳」 10:00～11:45(15)</p> <p>★チェアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(35)</p> <p>○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前 ★気功・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) 「不動産」 15:00～16:00(20)</p>	<p>※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)</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>○健康タオ全体操／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>●健康講座 「熱中症予防」 14:30～15:30(20)</p> <p>○映画観賞会 「第3逃亡者」 14:30～15:55(30)</p> <p>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 ☆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>★スマートフォン教室② 13:00～16:00(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24)</p> <p>○癒しのパ里约ガ／石上 11:30～12:30(24)</p> <p>★カラーペンで 季節の一字ハガキ／桜川 ①10:00～10:45(12) ②11:15～12:00(12)</p> <p>○モルック 14:00～15:00(12)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</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>★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32)</p> <p>○ミニシアター 「シカゴ」 13:30～15:20(15)</p>
GP						
＜お風呂休み＞						
19	20	21	22	23	24	25
<p>☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00</p> <p>○ヨガニードラ／ 中止(7月12日へ振替)</p> <p>●着付け教室／近藤 11:00～12:00(20)</p> <p>☆盆踊り講習会／近藤 13:00～14:30(30)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</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>○みんよう講習会／柿崎 13:30～14:30(35)</p> <p>○ミニシアター 「デジレ」 13:00～14:45(15)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前 ○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>※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)</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: 15:00/13:40/14:40/15:20</p>	<p>※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)</p> <p>○健康づくり&amp;フレイル予防講座 「高血圧予防のための適塩食生活」 10:30～11:30(20)</p> <p>○ミニシアター 「グッド・ニュース」 13:00～14:35(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>○筋膜リリースヨガ／石上 10:00～11:00(24)</p> <p>○癒しのパ里约ガ／石上 11:30～12:30(24)</p> <p>○塗り絵を楽しもう 13:30～15:00(12)</p> <p>○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>○ゴムバンド体操／体操L (受付9:30)10:00～11:00(18)</p> <p>★ワークらぶ／栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12)</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>
GP						
＜お風呂休み＞						
26	27	28	29	30	31	
<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>○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)</p> <p>●フルートデュオコンサート 14:00～15:00(60)</p> <p>＜お風呂休み＞</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>○ミニシアター 「帰らざる河」 10:10～11:45(15)</p> <p>★チェアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(35)</p> <p>○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35)</p>	<p>※はつらつ健康教室・午前 ★気功・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>○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(25)</p> <p>○マットピラティス／安藤 10:30～11:30(30)</p> <p>●高齢者漫談 参加型「パタカラ」お口の健康体操 14:00～15:00(60)</p>	<p>○中央幹なまちトレーニング 10:20～10:50(25)</p> <p>○ミステリーシアター 13:30～15:05(15)</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>○映画観賞会 「私は告白する」 13:30～15:05(30)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	
GP						
リサイクルデー (7月30日～8月2日 10:00～16:00)						



※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)。