

いきいき桜川だより

令和8年
2026年

8

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

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

Priere
中央区・プリエールジュニアコーラス

プリエールジュニアコーラス
ふれあいコンサート



8月30日(日)

11:00 開演 (10:45 開場)

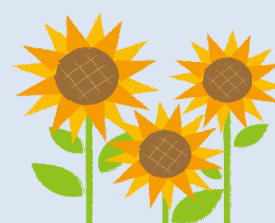
【定員】60名(申込先着順)

【受付】7月20日(月)より

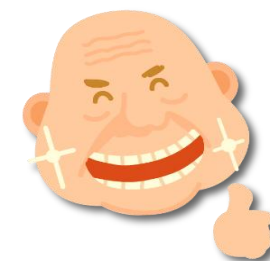


いきいき館 夏の開館時間延長中!!!

いきいき館では、9月13日(日)まで、開館時間を午後6時
まで1時間延長しています。ぜひ、涼みにお越し下さい。



歯っピースマイル 講座 口腔ケア



講師 田中東順先生

8月7日(金)
14:00～15:00

会場:ホール

予約不要!
定員:30名
当日先着順

フレイルチェック測定会

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、
筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の
間の虚弱な状態のことです。

しかし、フレイルであることに早めに気づき、栄養
(食・口腔)、運動、社会参加等に取り組めば、
元気な状態に戻ることもできます。

この機会にご自身の身体の状態をチェッ
クしてみませんか?
元気で過ごすための簡単チェックです。

日時: 8月31日(月)
14:00～15:30

会場: ホール

定員: 10名
(申込先着順)

受付: 7月20日(月)
より



当日行うこと

- ◆6つの問に答えるだけでわ
かるフレイルチェック
- ◆4種の体力測定
(握力・椅子立上り・開眼片
足立ち・5m歩行)
- ◆会場での結果返却・解説

館長通信

私が講座「似顔絵を楽しもう」を担当してから1年以上が経ち
ました。参加者の皆様からは「上手く描けない」「難しい」
といった感想をいただくことが多いです。それは真似るお
手本がないのが大きいようです。

似顔絵は肖像画と違い、実物を写真のように精密に描写しません。
特徴や印象をとらえ、それを大胆に描くことで面白さが生まれます。
でも、初めての方はどうしても教材の写真そっくり描こうとしてし
まいがち。そして似ていないと自分にダメ出ししてしまうようです。
写真は「参考」であって、手本ではありません。人の顔の印象は、
見る人によって違います。たとえばある子供を見て、「お母さん似」
と言う方もいれば「お父さん似」と言う方もいるでしょう。それは
顔の印象に残るポイントが人によって違うからです。似顔絵はその
ポイントを大胆に描くため、同じ作品は生まれないのです。手本が
ないということは、自分のカラーで自由に描けるということ。な
ので楽しんだ者が勝ち。ご興味のある方は、構えず、気楽な気持ちで
ご参加ください。



令和8年7月 第156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↓



聖路加国際大学大学院生による 健康講座

～ペットボトル症候群～

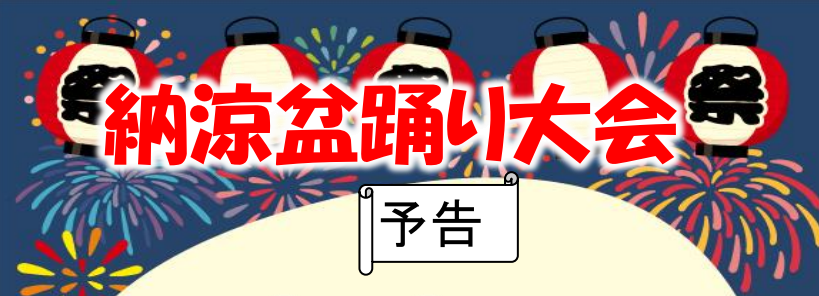
日時: 8月25日(火)

13:00～14:00

会場: セミナールーム

定員: 20名 (申込先着順)

受付: 7月20日(月)より



納涼盆踊り大会

予告

日時: 9月6日(日)
15:00～16:30

会場: いきいき桜川ホール
定員: 30名(当日先着順)

奮ってご参加下さい。

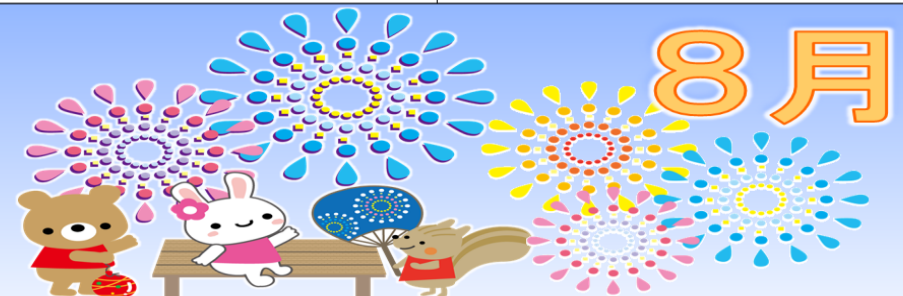


いきいき桜川 8月の行事予定表



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
		※お知らせ※ ●7月30日(木)～8月2日(日)までリサイクルデーを行います。 ●リサイクル品の持ち込み期間は7月23日(木)～8月1日(土)です。 ●8月10日(月)の「チェアロビ元気体操」は中止になりました。 ●8月12日(水)の「シャチのすこやか体操①」は8月20日(木)へ振替になっています。 ●8月20日(木)の「オカリナ教室」は各回中止となりました。 ●「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。 ●「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。 ●「敬老マッサージ」の抽選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。				★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) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32) リサイクルデー 10:00～16:00
2	3	4	5	6	7	8
○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30) ○ミステリーシアター 13:00～15:15(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～17:00(32)	○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) ○みんなよう講習会／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 13:00～17:00(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	○中央幹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(35) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ★いきいき素敵な声づくり／松本 14:00～14:45(15) ○ミニシアター 「僕と彼女のために」 14:00～15:45(15) ○楽しくポッチャ！ 15:00～16:00(12)	○中央幹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) ★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 ★スマートフォン教室③ 13:00～16:00(10) ※はつらつ健康教室・午後	○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ○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) ○歯っぴースマイル講座 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	○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 「海外特派員」 13:00～15:00(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)
リサイクルデー最終日 10:00～16:00						
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
9	10	11(山の日)	12	13	14	15
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ★ちよつとイングリッシュ／FUJIKO 10:00～11:00(24) ★もっとイングリッシュ／FUJIKO 11:10～12:10(24) ○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(12) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～17:00(32) ○映画観賞会 「ミスターラッキー」 13:30～15:10(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 中止(振替無し) ○マットピラティス／安藤 13:00～14:00(30) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35)	※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) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～17:00(32) ○いきいき運動／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー(人生100年) 「家族信託」 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 9:30～11:30(12) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ○映画観賞会 「結婚相手見つけます」 13:00～14:45(30) ○中央幹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(8月20日へ振替)	※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) ○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(12) ○ミニシアター 「紅唇罪あり」 13:00～14:10(15) ☆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	○中央幹なまちトレーニング 9:20～9:50(20) ○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) ○ボウリングゲーム 15:00～16:00(6)	○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ★季節のヨガ／FUJIKO ①10:00～11:00(20) ②11:30～12:30(20) ○ミニシアター 「戸田家の兄妹」 13:00～14:40(15) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(32)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
16	17	18	19	20	21	22
☆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 13:00～14:30(30) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～17:00(32) ○ミニシアター 「花婿来たる」 13:30～15:25(15)	○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 10:00～12:00(20) ② 11:10～12:10(20) ○ミニシアター 「美人は人殺しがお好き」 13:00～14:20(15) ○みんなよう講習会／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(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 13:00～17:00(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) ○健康タオル体操／中村 13:00～14:00(35) ★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 ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ★オカリナ教室／渡辺 全クラス中止(振替無し) ★スマートフォン教室④ 13:00～16:00(10) ★シャチのすこやか体操①／和田 (8月12日振替分) 15:30～16:30(30) ※はつらつ健康教室・午後	○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) ○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ○モルック 14:00～15:00(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) ○ミニシアター 「恋のマンハッタン」 13:00～14:20(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	GP	GP	GP	GP
23	24	25	26	27	28	29
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ★ちよつとイングリッシュ／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 13:00～17:00(32) ○中央幹なまちトレーニング 13:30～14:00(25) ○映画観賞会 「男性」 14:30～16:15(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(35) ○コーラス教室／大塚 14:30～16:00(35)	※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) ●健康講座 「ペットボトル症候群」 13:00～14:00(20) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～17:00(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) ●スマホ相談 13:00～16:00(6) ★脳が喜ぶ癒しのアート②／永本 13:30～15:00(12) ○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 ☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(12) ○ミニシアター 「ダニー・ケイの天国と地獄」 13:00～14:40(15) ☆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	○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ○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	○中央幹なまちトレーニング 10:30～11:00(25) ★工作くらぶ／栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12) ○映画観賞会 「ロイヤル・スキャンダル」 13:00～14:35(30)
GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
30	31	敬老マッサージ 抽選日				◎マッサージ当選者発表・券配布開始(21日～24日)
●プリエールジュニアコーラス ふれあいコンサート 11:00～12:00(60) ○ミニシアター 「無敵艦隊」 13:00～14:30(15) ☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00～17:00(32) ○中央幹なまちトレーニング 13:30～14:00(25)	○サマーヨガ 10:00～11:00(25) ○ミニシアター 「雨月物語」 13:00～14:40(15) ●フレイルチェック測定会 14:00～15:30(10)	◎敬老マッサージ 当日 AM:10:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20				GP
GP	GP	【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 ○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」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。 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。				GP
※お風呂休み※	※お風呂休み※	敬老マッサージ 抽選日				◎マッサージ当選者発表・券配布開始(21日～24日)



※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)。