

いきいき桜川だより

令和8年
2026年

9

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

～健康推進講座～ セミナー「認知症の理解」 & 血管年齢・ベジチェック 測定会

日時：9月9日（水）
14:00～15:30

会場：セミナールーム
&トレーニングルーム

定員：30名（申込先着順）
受付：8月20日（木）より

高齢者向けスマートフォン体験事業

スマートフォン 教室

全4回コース
①基本操作 ②コミュニケーション
③情報収集 ④申請・決済
（東京アプリの使用方法も）
スマートフォンって、
どんなことができるの？
とにかく一度
さわってみよう！
事前申込
参加無料
初心者の方向け！
実施時間：講義&演習2時間+質疑応答1時間
内容：①スマートフォンの基本操作
②LINE
③インターネット検索や動画閲覧
④申請・決済
※ご自身のスマートフォンでも参加できます。
※教室及びスマホ貸出しは、希望者多数の場合は抽選となりますので予めご了承ください。

全4回コースの一括申込です

日時	第1回	10月1日（木）
	第2回	10月15日（木）
	第3回	11月5日（木）
	第4回	11月19日（木）

※いずれも13:00～16:00

会場 セミナールーム 定員 10名
持ち物 ご自身のスマートフォン（お持ちの方）

受付：9月1日（火）より（申込先着順）。

納涼盆踊り大会

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）

マットピラティス

9月の予定

自由参加

（当日先着順30名）

6日（日） 10:00～11:00
30日（水） 10:30～11:30

講師：安藤文薫（館長）

10月スタート講座 参加者募集

受付 9月1日（火）～14日（月）
抽選結果発表 18日（金）

オカリナ教室（入門）

①第1・第3木曜 13:00～14:00 全く初めての方対象ですから、
②25名 どなたでも安心して
③1年 参加頂けます。

筆ペン・ペン習字講座

①第1・第3火曜 12:45～13:45
又は 14:00～15:00

②各15名
③半年

自分が習いたいと思う筆記用具
（筆ペン、鉛筆、ボールペン等）を
使って美しい字の綴り方を
練習します。

ちよっとイングリッシュ

①第2・第4日曜 10:00～11:00
②24名 ③半年
日本語まぜてOK ストレスゼロ！
やさしいグルーptーク（初級レベル）

もっとイングリッシュ

①第2・第4日曜 11:10～12:10
②24名 ③半年
その場で検索OK。どんどん思い出す
楽しいグルーptーク（中級レベル）

いきいき素敵な声づくり

①第1・第3水曜 14:00～14:45
②15名
③3ヶ月
アナウンサーによる声の出し方、話し
方の講座、誤嚥予防にも役立ちます。

①曜日・時間 ②定員 ③期間

お試し講座のご案内

お試しエアロビクス（桜川式）体験参加者募集

9月25日（金） 11:30～12:30 開催

筋膜リリースヨガ・癒しのバリヨガの
石上先生のエアロビクス講座です。

定員：25名（申込先着順）
受付：8月20日（木）より

館長通信

季節的には秋のはずの9月ですが、最近「夏の後半戦」になってきていると思いませんか？当然、まだまだ熱中症の心配は続きます。

熱中症アンバサダーの立場で言わせていただければ、皆様には1回でも熱中症にはなってほしくないです。熱中症から回復したとしても、脳細胞にはダメージが少しずつ蓄積されていくそうなんです。脳は、骨や皮膚などと違って再生されない臓器。もし再生される臓器だったら、記憶も古い部分と一緒に消されてしまうので大変。ずっと同じ細胞を使い続ける理由がわかりますよね。ということは、ダメージを受けた部分も新しいものと入れ替わらないということなんです。ゆで卵や半熟卵を生卵の状態に戻せないのと同じ。なので大事に使わないといけません。軽くても、熱中症になってはダメだということがお分かりいただけるでしょうか？

遠い未来はわかりませんが、現代において脳と心筋、生えかわった歯は、ほぼ再生不能。9月であっても油断は禁物ですよ！

令和8年8月 第157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

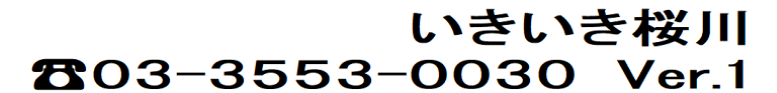
TEL 03-3553-0030
<http://www.chuo-keiroukan.jp>

ホームページは
こちら↓



館長ブログは
こちら↓





※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)。