

いきいき桜川だより

令和8年
2026年

11

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

TAKEBAN ジャズコンサート JAZZ CONCERT



11月8日(日)

14:00 開演(13:45 開場)

定員：80名(申込先着順)

受付：10月20日(火)より

いきいき桜川 オータムコンサート

アートはるみハーモニカクラブ



アートはるみ
ハーモニカクラブ

11月15日(日)

14:00開演(13:45開場)

定員:60名(申込先着順)

受付:10月20日(火)より

いきいき桜川寄席

中央区江戸落語会の皆様



落語講談
音曲

11月22日(日)

14:00開演(13:45開場)

定員:60名(申込先着順)

受付:10月20日(火)より

中央小学校との カーレット交流会

中央小学校の3年生と一
緒にカーレットを楽しみま
しょう。

日時：①11月2日(月) 10:00～

②11月6日(金) 10:00～

※所要時間 90分

定員：12名(当日先着順)



望星築地薬局セミナー

セミナーと血管年齢測定会
(セミナーテーマ・フレイルと低栄養)



日時：11月27日(金)

15:00～16:30

定員:30名(申込先着順)

受付:10月20日(火)より

築地児童館との ポッチャ交流会

築地児童館の子供たちとポッチャを
通して交流します。初めての方も大
歓迎！



日時：11月18日(水)

15:00～16:15

定員:12名(申込先着順)

受付:10月20日(火)より

フレイルチェック測定会

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

日時：11月30日(月)

定員：4名×3グループ(申込先着順)

※集合時間がグループ毎変わります

1グループ 集合14:00

2グループ 集合14:30

3グループ 集合15:00

※所要時間
約30分

受付：10月20日(火)より

入浴サービス のご案内

江戸時代の八丁堀をイ
メージした壁画が飾られ
た落ち着いた浴室



浴室
13:00
～16:00
お一人40分
のご利用
(無料)

館長通信

私は9月から真面目に筋トレに取り組み始めました。桜川の筋
トレおじさん・スタッフAに触発されたわけではありませんが、始
める前に家内に「大谷翔平のような胸筋を目指す！」と宣言して
大笑いされてしまいました。ただ、知人の理学療法士によれば「もう68歳だと胸筋はつ
かない」とのこと。まあ、やれるだけやってみます。

実は筋トレのもう一つの目的は、男性にとってバイタリティーや好奇心、精神の安定に
必要な活力ホルモン「テストステロン」を増やそうと思ったこと。同ホルモンは50歳以上
からどんどん減少していき、多くの男性高齢者が「イライラの急増」「気分の落ち込み」
「集中力や記憶力の低下」「やる気減退」といった状況に陥りやすいといわれています。
高齢者は女性の方が行動的だったり、好奇心が旺盛だったりするのは、どうやらこのホ
ルモン減少も関係しているらしいです。そして、これを増やす一番の方法が筋トレなん
です。特におすすめなのがスクワット。マシンがなくてもできる筋トレです。フレイル予防
に皆さんにもやってほしいです。やり方はいつでもお教えします。



令和8年10月 第159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 11月の行事予定表



いきいき桜川
☎03-3553-0030 Ver.1

日曜日 1	月曜日 2	火曜日 3(文化の日)	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
○マットピラティス／安藤 10:00～11:00(30) ○映画観賞会 「紳士協定」 13:00～15:00(30) いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)	○中央粋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・②中止(11月30日へ振替) ○中央小とのカーレット交流会 ① 10:00～11:30(12) ○中央粋なまちトレーニング 13:30～14:00(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 ○中央粋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 13:00～16:30(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 中止(振替無し)	○中央粋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) ●健康講座 「今日からできる！感染症予防」 11:00～12:00(20) ○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 中止(振替無し) ○楽しくポッチャ！ 15:00～16:00(12)	☆ウクレレ教室／金沢 10:00～11:30(30) ○ミニシアター 「結婚相手見つけます」 10:00～11:45(15) ○中央粋なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ★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	○中央小とのカーレット交流会 ② 10:00～11:30(12) ○筋膜リリースヨガ／石上 13:00～14:00(24) ○癒しのバリヨガ／石上 14:30～15:30(24) ●生きがい相談 14:00～16:00(4) ※さわやか健康教室・午後	○中央粋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 「男性」 13:00～14:45(15) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(35)
GP ※お風呂休み※	GP	GP	GP	GP	GP	GP
8	9	10	11	12	13	14
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ★ちよっとイングリッシュ／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 13:00～16:30(32) ●TAKEBANジャズコンサート 14:00～15:00(80)	○中央粋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) ○ミニシアター 「ロイヤルスカンダル」 10:00～11:35(15) ★チェアロビ元気体操／中村 13:00～14:00(35) ○コーラス教室／大塚 中止(振替無し) ○メディテーション(午後の瞑想) 15:00～16:20(20)	※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 「身近に潜む低栄養 カンタンおいしい健康づくり」 13:00～14:00(20) いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32) ○いきいき運動／高山 14:00～14:45(30) ○終活セミナー(人生100年) 「不動産」 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 10:00～11:30(12) ★脳が喜ぶ癒しのアート①／永本 10:00～11:30(12) ●パソコン相談 13:00～16:00(6) ○映画観賞会 「バリ島珍道中」 13:00～14:30(30) ○中央粋なまちトレーニング 13:30～14:00(20) ●健康推進講座 「介護の不安を解決！」 ・血管年齢測定&ベジチェック 14:00～15:30(30) ★シャチのすこやか体操①／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) ○中央粋なまちトレーニング 10:30～11:00(12) ☆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) ○ミニシアター 「紳士は金髪がお好き」 13:00～14:35(15) ○利用者懇談会 15:40～16:40 ※はつらつ健康教室・午後	○中央粋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) ※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 「戦場よさらば」 13:00～14:20(15) ○中央粋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 ※お風呂休み※	GP	GP	GP	GP	GP	GP
15	16	17	18	19	20	21
☆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) ●いきいき桜川オータムコンサート 14:00～15:00(60) ○盆踊り講習会／近藤 中止(11月29日へ振替) いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)	○中央粋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) ★脳が喜ぶ癒しのアート②／永本 10:00～11:30(12) ○ミニシアター 「真昼の決闘」 13:00～14:25(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 ○中央粋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) ●健康講座 「いつまでも元気に！！筋力低下予防」 11:00～12:00(20) ★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 13:00～16:30(32) ○ミステリーシアター 13:00～14:40(30) ○スマートフォンちょこっと交流会 15:30～16:30(8)	※マシントレーニング教室／体操L ○中央粋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) ●築地児童館とのポッチャ交流会 15:00～16:15(12)	※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) ○中央粋なまちトレーニング 10:30～11:00(12) ★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④ 13:00～16:00(10) ※はつらつ健康教室・午後	○中央粋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) ○ミニシアター 「黄色いリボン」 13:00～14:45(15) ○モルック 14:00～15:00(12) ※さわやか健康教室・午後	○中央粋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 「サボタージュ」 13:00～14:20(15) ★椅子ヨガ／FUJIKO 13:30～14:30(35)
GP ※お風呂休み※	GP	GP	GP	GP	GP	GP
22	23(勤労感謝の日)	24	25	26	27	28
☆民舞サークル「苑の会」 9:00～12:00 ★ちよっとイングリッシュ／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 13:00～16:30(32) ●いきいき桜川寄席 14:00～16:00(60)	○中央粋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 13:00～14:00(25) ○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 13:00～16:30(32) ○中央粋なまちトレーニング 13:00～13:30(12) ○いきいき運動／高山 14:00～15:45(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) ○中央粋なまちトレーニング 13:00～13:30(12) ○健康相談／椎井 「健康づくり講座」 14:00～15:00(15) ●健康講座 「お口いきいきで身体も毎日元気！」 15:00～16:00(20) ★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) ○中央粋なまちトレーニング 10:30～11:00(12) ☆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	○中央粋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) ●望星築地薬局セミナー セミナー+血管年齢測定会 15:00～16:30(30) ※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) ★工作くらぶ／栗原・清野 ①10:30～12:00(12) ②14:00～15:30(12) ○中央粋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 ※お風呂休み※	GP	GP	GP	GP	GP	GP
29	30	※敬老マッサージ 当日 AM:9:40/11:20 PM:13:00/13:40/14:40/15:20				
○中央粋なまちトレーニング 10:30～11:00(20) ○映画観賞会 「忘れじの面影」 10:00～11:30(30) ○盆踊り講習会／近藤 (11月15日振替分) 13:00～14:30(30) いきいき健康麻雀自主練習 13:00～16:30(32)	○中央粋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) (11月2日振替分) ○中央粋なまちトレーニング 13:30～14:00(20) ●フレイルチェック測定会 14:00～15:30(12)	GP ※お風呂休み※				

※お知らせ※

- 11月2日(月)の「きらきらエクササイズ」は、11月30日(月)に変更となりました。
- 11月3日(火)の「スマートフォンちょこっと交流会」は、中止となりました。
- 11月4日(水)の「いきいき素敵な声づくり」は、中止となりました。
- 11月9日(月)の「コーラス教室」は中止となりました。
- 11月15日(日)の「盆踊り講習会」は、11月29日(日)に変更となりました。
- 11月23日(月)の「チェアロビ元気体操」は、中止となりました。
- 「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。
- 「敬老マッサージ」の抽選申し込みは11日～17日となります。抽選発表は20日です。

11月

【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。予約申込の開始は前月20日開始です。