

中央区立桜川敬老館

いきいき桜川

こころ粹！ 生き！ SAKURAGAWA

いきいき桜川だより 令和5年2月

中央区在住、60歳以上対象の施設です。

カルロ・アントニオリ バレンタインコンサート



HAPPY
Valentine's
DAY

Can't Help Falling in Love
My Funny Valentine
Mona Lisa
Love Is A Many Splendored Thing
(Bojo)
As Time Goes By
Fly Me To The Moon
Misty ...

日時 2月12日(日)

- ①午後2時開演(1時45分開場)
- ②午後3時15分開演(3時開場)

定員 各々40名

申し込み方法

1月30日(月)までに、ご来館の上
申し込む。

抽選結果発表

2月1日(水)以降館内に掲示します。
※ご自分で結果を必ずご確認ください。

中央区在住のエンターティナー カルロさんの
ロマンティックな歌と演奏をお楽しみください。

カルロ・アントニオリ プロフィール

★ピアニスト/シンガー/作曲家/アレンジャー

イタリア人の両親の元オーストラリア・パースに生まれる。

6歳よりクラシックピアノを始め、18歳よりポピュラー、
セミクラシックと独自のスタイルに転向。
オーストラリアでは300回以上のコンサートをこなす。
音楽学校卒業後、パーステクニカルカレッジにてピアノ
のみならず舞台芸術、音響、証明デザイン等を学ぶ。

英語とイタリア語の歌を完全にこなし、幅広いレパートリー
(約1000曲)を持つ。

有名なヨーロッパ、オリエント急行列車の専属ピアニ
スト時代にドキュメンタリー映画にも出演。



東京都柔道整復師会 千代田・中央支部による 転倒予防教室



日時 2月5日(日)

午前10時～11時半

場所 ホール

- 内容 ・測定
- ・セミナー「運動と栄養について」
- ・転倒予防体操
- ・痛みの相談

定員 20名(申込先着順)

申込 ご来館の上お申し込み下さい。



測定項目
脈拍、血圧 握力
開眼片足立ち
5m歩行
ファンクショナルリーチ
CS-30

みんなで唱歌を歌いましょう

日時 2月27日(月)
午後3時～4時

場所 ホール

定員 30名(当日先着順)

大野君子さんのピアノ伴奏に合わせて、
懐かしの唱歌をみんなで歌います。
気持ちを込めて声を出して心を開放しましょう。

昭和映画観賞会

日時 2月26日(日)
午後2時～3時50分

場所 ホール

定員 30名(当日先着順)

内容 「警察日記」

出演 森繁久弥 伊藤雄之助



いきいき桜川ご案内



日比谷線

八丁堀駅下車 徒歩3分

JR京葉線

八丁堀駅下車 徒歩2分

都バス

[東15 東京駅八重洲口ー深川車庫前]

鉄砲洲バス停 徒歩5分

[錦11 亀戸駅前一築地駅前] 桜橋 バス停

徒歩7分

中央区コミュニティバス「江戸バス」

[北循環] 八丁堀駅バス停 徒歩3分

桜橋 バス停 徒歩7分



館長通信

正月の3が日は天候にも恵まれ、今年の初詣は昨年と
比較して約2倍の参拝客で賑わったお寺・神社もあつた
ようです。たくさんのお祈りを受けてこれから神様も大忙し
...ですね！

まだ寒さ厳しき日々も続いており、街中では風邪が大変
流行しています。風邪の引き始めは、消化機能が低下し
ているので、消化の良い食べ物(野菜とたんぱく質が入っ
た味噌汁、ささみなど入ったおかゆ、卵うどん等)がお薦め。
熱が出たらエネルギー消費が激しいので脱水がおこらない
ように水分補給を忘れずに。風邪を引かないために
基本的なことではありますが手洗い・うがいを行って元気よくいきいき館で
楽しむこと！が一番ですね。(丹頂鶴もうがいています?！)



令和5年1月 第139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





いきいき桜川 2月の行事予定表



☎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	
<p>「お知らせ」</p> <p>●2月27日(月)の「コーラス教室」は中止になりました。</p>			<p>1</p> <p>○カーレットを楽しもう/中央カーレットC 10:00~11:30(12)</p> <p>○明治安田生命セミナー 「備えて安心!在宅避難のススメ」 10:30~11:30(20)</p> <p>★健康タオル体操①/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>2</p> <p>☆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>●docomo出張スマホ教室 「スマホを触ってみよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>3</p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>○なんでも相談 13:00~16:00</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>4</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00(20) ② 11:30~12:30(20)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(10)</p>	
<p>5</p> <p>※民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>●転倒予防教室 10:00~11:30(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★初心者でもわかる!将棋教室/岩田 14:00~15:30(15)</p>	<p>6</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>○中央区介護保険課セミナー 10:00~11:30(12)</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>★みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(30)</p>	<p>7</p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(20)</p> <p>●季節の手作り講座/五十里 10:00~11:30(10)</p> <p>★筆ペン・ペン習字講座/小川 ①12:45~13:45(12) ②14:00~15:00(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</p>	<p>8</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○カーレットを楽しもう/中央カーレットC 10:00~11:30(12)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★シャチのすこやか体操①/和田 15:30~16:30(25)</p>	<p>9</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>★フラダンス講習会 初心者向/林 13:30~15:00(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>10</p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホをあんしん・安全に使うために」 14:00~15:00(10)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>11(建国記念日)</p> <p>○ゴムバンド教室/体操L (受付9:30)10:00~11:00(15)</p> <p>★カラーペンで季節の 一文字ハガキを作ろう/桜川 ①10:00~10:45(12) ②11:15~12:00(12)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング&脳トレ 13:30~14:30(25)</p>	
<p>12</p> <p>★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00(28) 中級 11:10~12:10(28)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>●カルロ・アントニオリ バレンタインコンサート ①14:00~14:45(40) ②15:15~16:00(40)</p>	<p>13</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロビ元気体操①/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>★コーラス教室/大塚 14:30~16:00(30)</p>	<p>14</p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★太極拳・気功教室/林 経験者 9:30~10:30(20) 初心者 11:00~12:00(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★いきいき運動①/高山 14:00~14:45(25)</p>	<p>15</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>★棒体操教室/伊藤 11:00~12:00(20)</p> <p>★健康タオル体操②/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>★いきいき素敵な声づくり/松本 14:00~14:45(10)</p>	<p>16</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>☆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>●docomo出張スマホ教室 「スマホで文字入力をマスターしよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>17</p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート①/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ①/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ①/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>18</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p>	
<p>19</p> <p>※民舞サークル「苑の会」 9:00~12:00</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★盆踊り講習会/近藤 ① 13:00~13:40(20) ② 14:00~14:40(20)</p> <p>★初心者でもわかる!将棋教室/岩田 14:00~15:30(15)</p>	<p>20</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</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>★みんなよう講習会/柿崎 13:30~14:30(30)</p> <p>○交通安全講習 15:00~16:00(30)</p>	<p>21</p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>○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(12) ②14:00~15:00(12)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○楽しく、ポッチャ! 15:30~16:30(12)</p>	<p>22</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>○京橋ひろば/生きがい活動支援室 10:00~11:30(25)</p> <p>●パソコン相談 13:00~16:00(6)</p> <p>○健康づくり講座/椎井 14:00~15:00(15)</p> <p>★シャチのすこやか体操②/和田 15:30~16:30(25)</p>	<p>23(天皇誕生日)</p> <p>※マシントレーニング教室/体操L</p> <p>☆ウクレレ教室/金沢 10:00~11:30(30)</p> <p>★フラダンス講習会 経験者向/林 13:30~15:00(20)</p> <p>※はつらつ健康教室・午後</p>	<p>24</p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート②/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ②/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ②/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホで文字入力をマスターしよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>25</p> <p>○ゴムバンド教室/体操L (受付9:30)10:00~11:00(15)</p> <p>●工作クラブ/栗原・清野 ①10:30~12:00(12) ②14:00~15:30(12)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング&脳トレ 13:30~14:30(25)</p>	
<p>26</p> <p>★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00(28) 中級 11:10~12:10(28)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○昭和映画観賞会 「警察日記」 14:00~15:50(30)</p>	<p>27</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロビ元気体操②/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:00~16:00(30)</p>	<p>28</p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★太極拳・気功教室/林 経験者 9:30~10:30(20) 初心者 11:00~12:00(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★いきいき運動②/高山 14:00~14:45(25)</p> <p>★歌声ひろば/三浦 15:30~16:30(30)</p>	<p>敬老マッサージ 抽選日</p> <p>◎マッサージ 抽選/券配布開始 (8日~14日)</p> <p>◎マッサージ 抽選/券配布開始 (16日~20日)</p> <p>◎敬老マッサージ 当日 AM: 10:40/11:20 PM: 13:00/13:40/14:40/15:20</p>			<p>29</p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート③/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ③/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ③/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホで文字入力をマスターしよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>30</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p>
<p>26</p> <p>★ロボットの体当たり英会話 /ロバート・大島 初級 10:00~11:00(28) 中級 11:10~12:10(28)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>○昭和映画観賞会 「警察日記」 14:00~15:50(30)</p>	<p>27</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 9:30~10:00(10)</p> <p>☆鉛筆画教室/飯田 10:00~12:00(30)</p> <p>★チェアロビ元気体操②/中村 13:00~14:00(25)</p> <p>○みんなで唱歌を歌いましょう 15:00~16:00(30)</p>	<p>28</p> <p>※はつらつ健康教室・午前</p> <p>★太極拳・気功教室/林 経験者 9:30~10:30(20) 初心者 11:00~12:00(20)</p> <p>☆いきいき健康麻雀自主練習 13:00~16:30(24)</p> <p>★いきいき運動②/高山 14:00~14:45(25)</p> <p>★歌声ひろば/三浦 15:30~16:30(30)</p>	<p>敬老マッサージ 抽選日</p> <p>◎マッサージ 抽選/券配布開始 (8日~14日)</p> <p>◎マッサージ 抽選/券配布開始 (16日~20日)</p> <p>◎敬老マッサージ 当日 AM: 10:40/11:20 PM: 13:00/13:40/14:40/15:20</p>			<p>29</p> <p>※さわやか健康教室・午前</p> <p>★脳が喜ぶ癒しのアート③/永本 10:00~11:30(10)</p> <p>★筋膜リリースヨガ③/石上 10:00~11:00(20)</p> <p>★癒しのパ里约ガ③/石上 11:30~12:30(20)</p> <p>●docomo出張スマホ教室 「スマホで文字入力をマスターしよう」 14:00~15:00(10)</p> <p>※さわやか健康教室・午後</p>	<p>30</p> <p>★季節のヨガ/FUJIKO ① 10:00~11:00(20) ②11:30~12:30(20)</p> <p>○中央粋なまちトレーニング 13:30~14:00(25)</p> <p>★いきいき健康麻雀教室/陽だまり会 13:00~16:00(20)</p> <p>○TVゲームでボーリング体験会 15:30~16:30(6)</p>



【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(当日空きがあれば参加出来ることもあります)。
- 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」に関して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」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。

※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)。