

# いきいき浜町だより

令和7年  
2026年

# 3

月号

こころ粹！活き！

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

### ～3月度 催し物のご案内～

### パタカラ音頭 と昭和歌謡

講師・出演  
サッチー



3月21日(土)  
開演 14:00 (開場 13:30)  
いきいき浜町 大広間  
50名(申込先着順)  
■3月1日(日)から申込受付

### みんなでつながるふれあいコンサート ～思い出の歌と共に

勝どき敬老館自主練習出張コンサート

### 歌の友・トリ&マコ&マミ

3月7日(土)  
開演 14:00 (開場 13:30)  
いきいき浜町 大広間  
50名(申込先着順)



■2月20日(金)から申込受付

勝どきから浜町の皆さんに元気な声をお届けに伺います！  
なつかしい歌もたくさんあるので、皆と一緒に歌いましょう。

## 春の演芸大会



3月30日(月)

午前の部 10:30～

午後の部 13:00～

いきいき浜町 大広間

観覧者定員 60名

3月3日(火)から受付ます。

出演者：先着35名

申込受付期間

3月3日(火)～3月23日(月)

出演順は抽選にて決定します。

出演順：3月25日(水)館内に掲示  
変更は、3月28日(土)まで受付

### 江戸城 昔と今

■前回の江戸城クイズの解答です。何問できていましたか。

- Q1. 江戸城には外堀も含めて36門ありました。
- Q2. 城門の名前にもなっているのは田安家、清水家、一橋家です。
- Q3. 代々大きくなり、家光の天守閣が最大でした。
- Q4. 二重橋の後方に見える伏見櫓です。
- Q5. 皇居正門鉄橋です。昔は構造補強のために二段重ねでした。



■江戸城の正門は大手門ではなく半蔵門 ??? (竹村公太郎著「日本史の謎は「地形」で解ける」より)

- ・半蔵門は真っすぐに甲州街道に続いている。当時甲州街道は重要道路。
- ・門周辺には防衛上、服部半蔵をはじめ、忍者衆が多く生活していた。
- ・江戸古地図は城郭部分に「御城」と逆さに書かれている。古地図を上下逆にすると半蔵門が江戸城の正面になる。
- ・皇室の方々が公式に車で皇居から出る場合、半蔵門から出入りする。



### 講師の先生 突撃インタビュー

今回はパタカラ音頭でおなじみのサッチー先生です！

Q:パタカラ音頭ってなんですか？

A:発声や飲み込み機能維持に重要な「パ・タ・カ・ラ」を反復練習できる曲です。イスに座ったままでもOKですよ。ぜひおぼえてくださいね！

Q:先生のプロフィールを教えてください。

A:東京都出身、趣味はスイーツ探求、カラオケ、ドラマ観賞などです。特技は歌、作詞・作曲・振付です。言語聴覚士、介護福祉士などの資格も持っています。テレビ・ラジオ等でも活躍しています。

Q:健康長寿で、先生が大切だと思っていることは？

A:健康長寿の3本柱は「栄養」「身体活動」「社会参加」です。食事と口内ケア、散歩などの運動、友人との時間を大切にしましょう！

### ★ 映画鑑賞会 ★

『紅の翼』

3月1日(日)・9:30♥(上映時間147分)

『海底二万哩』

3月15日(日)・9:30♥(上映時間127分)

『黒い絨毯』

3月22日(日)・9:30♥(上映時間95分)

『ロビンソン漂流記』

3月29日(日)・9:30♥(上映時間89分)

■定員：各30名(申込先着順)

■2月20日(金)から申込受付

### いきいき浜町(浜町敬老館)案内図



<館長よりひとこと>

3月1日(日)に新年度4月からの「いきいき浜町」文科系講座の募集が始まります。引き続きの講座もあれば、曜日が変わる講座もあります。また当初から人数に余裕のあるもの、今は一杯でもキャンセルが出て再募集するもの、開催日当日に受付するもの、自由に参加出来るもの、多種多様な講座があります。受付で「行事予定」を入手して、色々と計画を立てるのも楽しいと思います。まずは敬老館に未登録の方は登録を済ませてから(受付できず出来ず)とあとは全て無料で参加出来ます。

<発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社

## いきいき浜町

(中央区立浜町敬老館)

〒103-0007 中央区日本橋浜町3-37-1

浜町会館2階

TEL: 03-3669-3385

http://chuo-keiroukan.jp



### 【 お知らせ 】

■令和8年度前期文科系講座→3月1日(日)朝9時から 申込受付 (先着順)

■4月運動系講座→3月8日(日)朝9時から 申込受付 (先着順)

■映画鑑賞会、いきいき健康麻雀(自主練習)3月分→2月20日(金)から 申込受付 (先着順)

■向日葵さん、田所先生、各ピアノ教室3月分→2月20日(金)から隔月受講で 申込受付 (先着順)

■スマホちょこっと体験会3月分→3月1日(日)朝9時から 申込受付 (定員8名先着順)