



| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|---|--|--|--|---|--|
| ！お風呂お休み 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎令和8年度文科系講座(前期) ・申込開始日・9:00♥ ★映画鑑賞会・9:30♥ ＜紅の翼＞ ★ギター教室・10:00♣ ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣ | ★茶道教室・9:30♣ ★ボクシングエクササイズ &ストレッチ・10:30♥ ☆生きがい相談・14:00医務室 | ★楽しい中国語教室・10:00♣ ☆ウクレレで歌おう・10:30♥ ★初心者そろばん教室・13:30♣ ★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣ | ☆カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥ ★気功・13:00♥ ★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥ ★いきいき素敵な声づくり・15:30♣ | ★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★トレバーさんの英会話教室 ①10:00,②11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣ | ★浮世絵セミナー・10:30♣ ★日本舞踊エクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待①・13:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣ | ☆皆で手作り「一年花組」・10:00♣ ☆健康吹き矢(自主練習) ・10:00♥ ☆囲碁(自主練習)・13:30♣ ☆みんなでつながるふれあいコンサート 14:00開演(13:30開場)♥ ☆終活講座・14:00♣ (3/12⇒3/7(土)変更) |
| ！お風呂お休み 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎4月運動系講座・申込開始日 ・9:00♥ ☆歴史探索教室・10:30♣ | ☆いきいき手話ダンス ・10:30♥ ★いきいき鉛筆画・13:00♣ ★フラダンス講習会・13:00♥ | ☆さわやか体操リーダーゴムバンド体操 受付9:30 開始10:00♥(定員:15名) ★初心者数独教室・10:00♣ ★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣ ★盆踊り講習会・13:30♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣ | ☆カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥ ★スマホちよこっと体験会 ・14:00♣ ★いきいき運動・14:00♥ | ★健康タオル体操・10:00♥ ★やさしい英会話教室・10:00♣ ★異文化交流会・11:10♣ ★パソコン教室・13:00♥ ★陳式太極拳・13:00♥ ☆終活講座 3/12⇒3/7(土)へ変更 ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣ | ★書道教室・10:00♣ ★中央粋なまちトレーニング &脳トレ・10:00♥ ☆歌唱指導・14:00♥ あなたも歌手になれるかも...!? お気軽にご参加ください! | ★歴史への招待②・10:00♥ ★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣ ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥ |
| ！お風呂お休み 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ★映画鑑賞会・9:30♥ ＜海底二万哩＞ ★ギター教室・10:00♣ | ★ハマッチョ教室・10:00♣<手作り> ★ボクシングエクササイズ &ストレッチ・10:30♥ ★初心者社交ダンス講習会 ・13:30♥ ★多世代交流・15:00♣ | ★楽しい中国語教室・10:00♣ ★陳式太極拳・11:10♥ ★初心者そろばん教室・13:30♣ ★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣ | ☆カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥ ★気功・13:00♥ ★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥ ★いきいき素敵な声づくり・15:30♣ | ★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★トレバーさんの英会話教室 ①10:00,②11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ☆歌声広場・14:00♥ ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣ | ★かんたんちぎり絵・10:00♣ ★日本舞踊エクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待③・13:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣ | ☆健康吹き矢(自主練習)・10:00♥ ★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣ ☆将棋(自主練習)・13:00♣ ☆囲碁(自主練習)・13:30♣ ★「パタカラ音頭と昭和歌謡」 14:00開演(13:30開場)♥ ※申込みは、3月1日(日)から受け付けます。 |
| ！お風呂お休み 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ★映画鑑賞会・9:30♥ ＜黒い絨毯＞ ☆歴史探索教室・10:30♣ ☆将棋(自主練習)・13:00 ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣ | ☆いきいき手話ダンス ・10:30♥ ★いきいき鉛筆画・13:00♣ ★フラダンス講習会・13:00♥ | ☆さわやか体操リーダーゴムバンド体操 受付9:30 開始10:00♥(定員:15名) ★初心者数独教室・10:00♣ ★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣ ★盆踊り講習会・13:30♥ | ★ペーパーハート教室・10:00♣ ★敬老マッサージ・10:40♥ ★スマホちよこっと体験会 ・14:00♣ | ★健康タオル体操・10:00♥ ★やさしい英会話教室・10:00♣ ★異文化交流会・11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ★簡単エアロ14:00♥ ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣ | ★書道教室・10:00♣ ★中央粋なまちトレーニング &脳トレ・10:00♥ | ★歴史への招待④・10:00♥ ☆健康長寿講座・10:30♣ ”毎月、「健康長寿」について テーマを変えて講義します。” ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥ |
| ！お風呂お休み 29 | 30 | 31 | 春の演芸大会 | | | |
| ★映画鑑賞会・9:30♥ ＜ロビンソン漂流記＞ ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣ | ★春の演芸大会♥ 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 ※申込みは、3月3日(火)から受け付けます。 | ☆第137回わなげ大会 ・10:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣ | <p>募集!</p> <p>出演者：先着35名</p> <p>申込受付期間 3月3日(火)～3月23日(月)</p> <p>出演順は事務所内にて職員が抽選致します。 出演順は、3月25日(水)館内に掲示します 変更は、3月28日(土)まで受け付けます。</p> | | | |

お知らせ

- ◎令和8年度文科系講座(前期)の申込みは、3月1日(日)朝9時から受け付けます。(先着順)
- ◎4月運動系講座の申込みは、3月8日(日)朝9時から受け付けます。(先着順)
- ◎「いきいき素敵な声づくり」3ヶ月コース(4月～6月)の申込みは、3月1日(日)から受け付けます。(先着順)
- ◎「いきいき健康麻雀教室(初心者)」4ヶ月コース(4月～7月)の申込みは、3月20日(金)から受け付けます。(先着順)
- ◎「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀(自主練習)」3月分は、2月20日(金)から受け付けます。(先着順)
- ◎「向日葵さんのピアノ教室」・「田所先生のピアノ教室」3月分は、2月20日(金)から隔月受講申込で受け付けます。(先着順)
- ◎「スマホちよこっと体験会」3月分は、3月1日(日)から受け付けます。(定員:8名、先着順)
- ◎「終活講座」3月12日(木)が、講師都合により3月7日(土)14:00に変更します。

直接、当館にてお申し込み下さい。お電話での受付は出来ません。

- ★印は、定員があります。受付にて承ります。
- ☆印は、当日申込で定員があります。
- 毎月第2・第4水曜日(ふれあい入浴デー)、日曜日のお風呂はお休みです。
- 敬老マッサージのお申込み受付は、11日(水)～18日(水)です。抽選・発表は20日(金)です。
- 都合により予定が変更されることがあります。お電話等でご確認ください。

大広間
♣ 教養室
無印 医務室・ロビー



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)