

いきいき浜町だより

令和8年
2026年

7

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



～7月度 催し物のご案内～

いきいき館で涼みませんか？

テナー・サキソフォーン & ギター コンサート

＜出演＞ 皆川トオル（テナー・サキソフォーン）
鈴木敏幸（ギター）



7月4日（土）

開演14:00（開場13:30）
いきいき浜町 大広間
定員 60名（申込先着順）

6月17日（水）から申込受付



越中八尾おわら盆踊り 鑑賞会 & 輪踊り講習会

＜出演＞ 越中八尾おわらを楽しむ会の皆さん
いきいき浜町盆踊り同好会の皆さん

7月18日（土）

開演 14:00
（開場 13:30）

いきいき浜町 大広間
定員 50名（申込先着順）

7月3日（金）から申込受付



立川談志 最後の弟子 立川談寛（だんかん） のんびり寄席

真打登場！

7月30日（木）

開演14:00（開場 13:30）
いきいき浜町 大広間
定員 50名（申込先着順）

7月17日（金）から申込受付



歯ッピーすまいる講座

講師 加藤 弘文 先生

7月9日（木）

14:00～15:00
いきいき浜町 大広間
定員 24名（当日申込先着順）



【お知らせ】

- 8月運動系講座 → 7月12日（日）午前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）」7月分 → 6月20日（土）から申込受付（定員24名、先着順）
- 「向日葵さんのピアノ教室」・「田所先生のピアノ教室」7月分 → 6月20日（土）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」7月分 → 7月1日（水）から申込受付（定員6名、先着順）
- 「いきいき健康麻雀教室（初心者）4ヶ月コース」（8月～11月） → 7月20日（月）から申込受付（先着順）

【夏季・開館時間延長のお知らせ】 7月1日（水）～9月13日（日）の期間 → 18時までご利用できます。



映画鑑賞会 13:00～教養室

（以下6回すべて）

- 7月3日（金）
風と共に去りぬ（上映時間 231分）
- 7月11日（土）
パリジェンヌ（上映時間 105分）
- 7月17日（金）
シェルブールの雨傘（上映時間 91分）
- 7月25日（土）
十戒（上映時間 232分）
- 7月29日（水）
エル・シド（上映時間 184分）
- 7月31日（金）
ベン・ハー（上映時間 212分）

定員：各24名（申込先着順）
6月20日（土）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＞

昨年は梅雨が短く、突然猛暑が続いた為、身体の調子を崩した方も多かったと思います。私もその一人でした。そこで世で言われ始めたのが「暑熱順化」です。その名の通り、猛暑が来る前に、2週間ほどかけて、汗をかき、身体を暑さに慣れさせることだそうです。現役で働いている方など、なかなかそううまくいかないかもしれませんが、時間を見つけては、ストレッチ、ウォーキングなど心掛けてもらえると良いようです。入浴も良いとのことですから、敬老館も皆様のお役に立てるかもしれません。

健康推進講座（明治安田）

「知って備える！もしものときのがん講座」

7月15日（水）

10:30～11:30
いきいき浜町 教養室
定員 24名

11:30～12:00 教養室 定員24名

NEW 血管年齢測定会
ベジチェック測定会

あなたの野菜摂取量が
一目でわかる！



＜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3-3 7-1

浜町会館2階

TEL: 03-3669-3385

http://chuo-keiroukan.jp

ホームページは
こちらから

