

いきいき浜町だより

令和8年
2026年

9

月号

こころ粹！生き！

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！

～9月催し物のご案内～

浜町歌声コンサート

< 出演 >

リバーシティダンティース



9月5日(土) 14:00～15:00

定員 50名 (申込先着順)

いきいき浜町 大広間

8月17日(月)より申込受付

聖路加国際大学院生講座



その時困らないための **防災準備**

9月9日(水) 10:30～11:30

いきいき浜町 大広間

定員 24名 (当日申込先着順)

敬老のつどい

新旧盆踊り

出演：麻呂の会の皆さん

9月10日(木) 14:00～15:00

いきいき浜町 大広間

定員 50名 (申込先着順)

8月17日(月)より申込受付

お江戸日本橋から
ズンドコ節まで
楽しくおどりましょう



健康推進講座 (明治安田)

認知症について理解を深める



9月16日(水) 10:30～11:30

いきいき浜町 教養室

定員 24名 (当日申込先着順)

血管年齢測定会・ベジチェック測定会

→ 次回10月14日(水)11:30～12:00 で実施予定

生きがい相談 なんでも相談OK！

毎月 第1月曜日 (祝日除く)

14:00～16:00の間で

おひとり30分程度

いきいき浜町 医務室



歌 唱 指 導

講師：プロ演歌歌手

青木エリ子 先生

あなたも歌手になれるかも…お気軽に☺

毎月第2土曜日 10:00～12:00

定員 50名 (当日申込先着順)

10月から毎月第2木曜日14:00からに変更予定



【お知らせ】

■10月からの文科系講座受講生募集

◎申込期間：9月1日(火)～9月13日(日) いきいき浜町ロビーにて

◎抽選会：9月14日(月)午後3時15分より カラオケルームにて (定員を超えた講座のみ抽選)

◎結果発表：9月16日(水)以降 いきいき浜町館内に掲示

■「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀(自主練)」9月分 → 8月20日(木)から申込受付(定員24名、先着順)

■「田所先生のピアノ教室」9月分 → 8月20日(木)から隔月受講で申込受付(先着順)

■「スマートフォン教室」9・10月分 → 8月1日(土)～9月3日(木)まで申込受付(定員10名、先着順)

■「スマホちょこっと体験会」9月分 → 9月1日(火)から申込受付(定員6名、先着順)

【夏季開館時間延長】 9月13日(日)までは18時閉館。9月14日(月)から17時閉館に戻ります。

～江戸の食生活～ (ChatGPT AIより)

■外食文化の隆盛

< 屋台の登場 >

江戸の町では、忙しい人々向けに「早い・安い・旨い」屋台や煮売り屋(ファストフード等)が流行

■江戸の四大料理(ファストフード等)

< 握り寿司 > 当時は屋台で手早く食べる大きなサイズで提供

< 天ぷら > 屋台で串に刺して揚げたものを塩やタレで手軽に

< 蕎麦 > 「二八蕎麦」などが大流行、江戸っ子の小粋な食文化を象徴

< うなぎ蒲焼 > 開き方やタレの味付けが江戸前風に進化

■庶民の食事

< 基本スタイル >

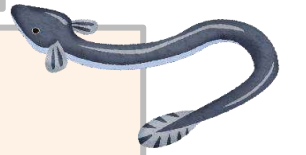
朝は炊きたての白米、味噌汁、漬物。おかずは1～2品(一汁一菜～一汁二菜)が基本

< 定番のおかず >

納豆汁、豆腐(八杯豆腐)、切り干し大根、きんぴら、焼き魚(めざしなど)

< 地方との違い >

江戸では庶民でも白米が食べられていた。地方の農村部では米に雑穀を混ぜた「かて飯」などが主流



いきいき浜町(浜町敬老館)案内図



< 館長よりひとこと >

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。無理せず過ごされることが最良だと思います。浜町敬老館では9月1日(火)より後期文科系講座の申込受付が始まります。講座の数も飽和状態で、新しく参加しようという方々が中々入り辛い状況が続いていた為、定員数の見直し、指導の均一化、同様の講座に対する利用制限などを設け、より多くの方々に気持ちよく講座に参加していただけるよう考えています。うまくいかない所もあるかと思いますが、一歩ずつ進めていきたいと考えています。



< 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3-3 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

