

いきいき浜町だより

令和8年
2026年

11 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！

～11月 催し物のご案内～

テナー・サキソフォン& ギター オータム・セッション

< 出演 > 皆川トオル (テナー・サキソフォン)
鈴木敏幸 (ギター)

ぜひお待ちし
ております。



11月7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)

10月17日(土)から申込受付



健康づくり&フレイル予防 (当日申込先着順)

11月11日 (水) 10:30～11:30 定員24名

<講師> 中央区福祉保健部 介護保険課 管理栄養士

「高血圧予防のための適塩食生活」



健康推進講座 (明治安田)

今から知る・今日から始める 介護のそなえ

血管年齢測定会・ベジチェック測定会 → 12月16日(水)11:30～12:00 で実施予定

【お知らせ】 講座・イベント受付は、当日先着順のものと事前に申込が必要なものがございますので、別紙の行事予定表をご確認ください。

- 12月運動系講座 申込期間：11月8日(日)～10日(火) 抽選：11月11日(水)15時15分(和室カラオケルーム) 当選者発表：11月13日(金)9時(ロビー)
- いきいき健康麻雀教室(4ヵ月コース・12月～3月)：11月20日(金)から申込受付→経験者は11月29日(日)から(定員24名、先着順)
- いきいき素敵なお声づくり：11月4日(水)→11月25日(水)に変更(15:30から) ■初心者そろばん教室：11月17日(火)13:00からに変更
- 将棋教室 11月7日(土)休講 (中央区文化祭(日本橋社会教育会館8階10:00～17:00開催)に参加予定)
- 映画鑑賞会・いきいき健康麻雀(自主練)(11月分)：10月20日(火)から申込受付(定員24名、先着順)
- 田所先生のピアノ教室(11月分)：10月20日(火)から隔月受講で申込受付(先着順)、11月17日(火)のみ和室(カラオケルーム)で実施
- スマートフォン教室(4回コース11・12月分)：10月1日(木)～11月5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(11月分)：11月1日(日)から申込受付(定員6名、先着順)
- 健康推進講座：11月は血管年齢・ベジチェック測定会はありません。12月16日(水)の講座後に実施します。

鉛筆画展：10月26日(月)～11月4日(水)、教養室前廊下に展示(9時～17時) いきいき浜町鉛筆画受講生の作品展です。

いきいき浜町 鉛筆画作品展

鉛筆画の生徒さんのすばらしい作品展です！ぜひご覧ください。

10月26日(月)～11月4日(水)
教養室前廊下に展示

いきいき浜町の安全対策

①防犯講話 11月中(未定)

久松警察署の協力による特殊詐欺被害・防止対策等アドバイス

②防災訓練

11月27日(金) 10時予定
保育園・敬老館・児童館・区民館による全館の通報訓練・避難訓練実施
利用者の皆さん、訓練に参加を！！



聖路加国際大学生講座

講師：聖路加国際大学

保健師コース学生・看護学部学生



皆様の健康維持に役立つ講座です。

健康講座
今日からできる！
感 染 症 予 防
日時：2026年11月4日(水)
14:00～15:00
場所：いきいき浜町・教養室

健康講座
身近に潜む低栄養
カンタンおいしい
健康づくり
日時：2026年11月10日(火)
15:30～16:30
場所：いきいき浜町・大広間

健康講座
いつまでも元気に！！
筋力低下予防
日時：2026年11月17日(火)
15:30～16:30
場所：いきいき浜町・大広間

健康講座
お口いきいきで
体も毎日元気！
日時：2026年11月25日(水)
15:30～16:30
場所：いきいき浜町・ロビー

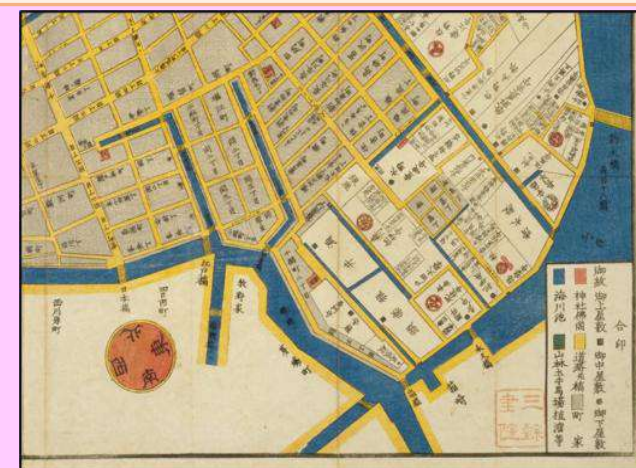
江戸時代の浜町周辺地図

江戸時代の浜町周辺です。

(古地図コレクションより)

※この地図はどの辺かわかりますか？

現在、浜町敬老館のある場所は昔は武家屋敷が建ち並んでいました。新大橋の場所も地図にありますね。今後は浜町周辺の歴史等についてもいろいろと載せていきます。お楽しみに！



いきいき浜町(浜町敬老館)案内図



<館長よりひとこと>

敬老館にお風呂があるのを皆さんはご存じでしょうか？男女ともひとつずつですが、立派な浴槽があり、一度に4、5名は入浴が可能です。女性側はカラが6台あり、1日最大24名、男性側20名、合わせて44名が利用できます。しかも事前完全予約制ですので、全てご自分の予定で時間は選べますし利用状況により入浴する事も可能です。シャンプー、タオルはご持参してもらいますが、無料ですので一度お気軽に敬老館にお尋ねください。



<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

