

いきいき館（敬老館）

秋の講座案内

区内3カ所にあるいきいき館（敬老館）では、さまざまな講座を開催しています。

対60歳以上の区内在住者（いきいき館の利用者証が必要）

◎利用の際は登録が必要です。初めての方はマイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちの上、各

いきいき館で手続きをしてください。

問いきいき桜川（桜川敬老館）

☎（3553）0030

いきいき浜町（浜町敬老館）

☎（3669）3385

いきいき勝どき（勝どき敬老館）

☎（3531）3258

いきいき桜川（桜川敬老館）

講座名	日時	定員
盆踊り講習会※	第3日曜日 ①午後1時～1時40分 ②午後2時～2時40分	各20人
浮世絵セミナー	第3火曜日 午前10時30分～11時30分	30人
カーレットを楽しもう	第1・2水曜日 午前10時～11時30分	12人
健康相談	第4水曜日 午後2時～3時	15人
ウクレレ教室※	毎週木曜日 午前10時～11時30分	30人
オカリナ入門教室※	第1・3木曜日 午後1時～2時	25人
楽しくポッチャ	第1・3火曜日 午後2時～3時	12人
健康吹き矢	第2・4土曜日 午後3時～4時	20人
朗読会	3・6・9・12月 第2水曜日 午後1時～2時	30人
ボウリングゲーム	第2・4金曜日 午後3時～4時	6人
みんなよう講習会	第1・3月曜日 午後1時30分～2時30分	各35人
コーラス教室	第2・4月曜日 午後2時30分～4時	

※※が付いている講座は事前に申し込みが必要です。各いきいき館にお申し込みください。それ以外の講座は当日、先着順で受け付けます。

いきいき浜町（浜町敬老館）

講座名	日時	定員
初心者そろばん教室※	第1・3火曜日 午後1時30分～2時30分	24人
中央幹なまちトレーニング&脳トレ※	第2・4金曜日 午前10時～11時	28人
歌唱指導	第2金曜日 午後2時～4時	50人
歌声広場	第3木曜日 午後2時～3時	24人
気功※	第1・3水曜日 午後1時～2時	28人
初心者社交ダンス講習会※	第3月曜日 午後1時30分～2時30分	各24人
浮世絵セミナー※	第1金曜日 午前10時30分～11時30分	
心と身体体操～朗読～※	第2・3土曜日 午前10時30分～正午	20人
健康長寿講座※	第4土曜日 午前10時30分～正午	各24人
日本舞踊エクササイズ※	第1・3金曜日 午前10時30分～11時30分	
歴史への招待①・②※	①第1・3金曜日 ②第2・4土曜日 ③午後1時～2時30分 ④午前10時～11時30分	各60人
終活講座※	第2木曜日 午後2時～3時	24人

いきいき勝どき（勝どき敬老館）

講座名	日時	定員
手話講座	第1・3月曜日 午前11時10分～正午	15人
椅子ヨガ	毎週月曜日 午後3時～4時	40人
初心者囲碁教室	第1・3金曜日 午前10時～正午	12人
星のソムリエ	第1・3土曜日 午後1時30分～2時30分	15人
おもてなイングリッシュ	第2・4水曜日 午前11時～正午	24人
さらさらエクササイズ	毎週水曜日 午前9時30分～10時30分	34人
いきいき教室（音楽）	第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	40人
男性諸君！元気に歌おう	第1・3土曜日 午後3時～4時	20人
いきいき教室（運動）	第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分	40人
楽しく、ポッチャ！	第2・4土曜日 午前9時50分～10時50分	10人

60歳からの『ゆうゆう講座』

後期分受講者を募集します

運動機能や栄養状態の改善、認知機能の向上などに役立つ1回完結型の講座です。区内のサークルや講座・イベントの紹介も行います。

ご自身の健康増進や生きがいづくりのため、お気軽にご参加ください。

対要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の区内在住者

申込開始日の午前9時から別表の開催館・施設へ電話または直接申し込み。

問・申し込み・講座内容について

築地社会教育会館

☎（3542）4801

日本橋社会教育会館

☎（3669）2102

月島社会教育会館

（3531）6367

・健康づくり事業について

高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎（3546）5716

別表

日時	講座タイトル	定員	開催館・施設	申込開始日
10月3日（金） 午前10時30分～正午	脳トレリズム体操でフレイル予防！	各50人	築地社会教育会館	9月11日（木）
10月24日（金） 午前10時～正午	筋力アップでフレイル予防！	40人		10月11日（土）
11月14日（金） 午前10時～正午	自分に似合う色を学ぶ～パーソナルカラー～	50人		
11月30日（日） 午前10時30分～正午	楽しいディスコダンス	各40人	晴海分館 アートはるみ	11月11日（火）
12月10日（水） 午前10時30分～正午	太極拳の基礎『養生功』	各30人	日本橋社会教育会館	12月11日（木）
12月17日（水） 午前10時～11時30分	食バトレ！脳トレ！笑みトレ！お口の健康講座			
令和8年 1月13日（火） 1月29日（木） 2月6日（金） 2月20日（金） 3月6日（金） 3月27日（金）	五感を刺激して脳を活性化 100歳でもしっかり歩く！ノルディック・ウォーク 「動きたくなる」すのとれっち教室 「貯筋」ができる体操教室 中央幹なまちトレーニング 健康ヨーガ	各50人	築地社会教育会館	令和8年 1月11日（日） 2月11日（祝）

見つける新しい中央区

2025中央区『わくわくツアー』

参加者募集！

10月～令和8年1月開催分

区ならではの老舗や匠の技と粋を味わうコース・文化の足跡をたどるコースを、この街をよく知るガイドと巡ります。

定各コース10人（先着順）

費700円～/人（参加費/申込時に支払う）

申から申し込み。

- ・10月開催分：9月1日正午～
- ・11月開催分：10月1日正午～
- ・12月開催分：10月31日正午～
- ・1月開催分：12月1日正午～

支払い方法

カード決済またはコンビニでお支払いください。

問中央区観光協会

☎（6228）7907

詳しくは

東京まんがippin堂へ



ごみと資源の分別クイズ②

皆さんの家庭から出る次のイラストのものを捨てる場合、どこに出せばよいでしょうか？

Q.2

モバイルバッテリー



選択肢

①燃やすごみの日の集積所

②燃やさないごみの日の集積所

③公共施設や小学校などの拠点回収場所

正解は16面へ