

1月 お風呂・ゆうゆう体操 1月

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

自由参加
です！



ゆうゆう体操

…朝の体操 9:05～9:30



…拡大版 3:00～4:00

動きやすい服装でご参加ください！



お風呂

…12:00～15:00

祝祭日はお休みです

筋力マシンアドバイス

お申込みは毎月1日から。
お電話でも申込みできます！

健康相談

月・水・木

10:00～16:00

火・木

13:00～16:00



ミニクイズ

- 季節が「秋→夏→春→冬」となるところとは、一体どこ？
- わざわざ何時間もかかるロケ地まで行って番組を撮影しました。その番組はどんな番組？
- 有名スポーツ選手、総理大臣、スーパーアイドル、本当ににんきがあるのは誰でしょう？

城東ふれあいセンター（城東老人福祉センター）

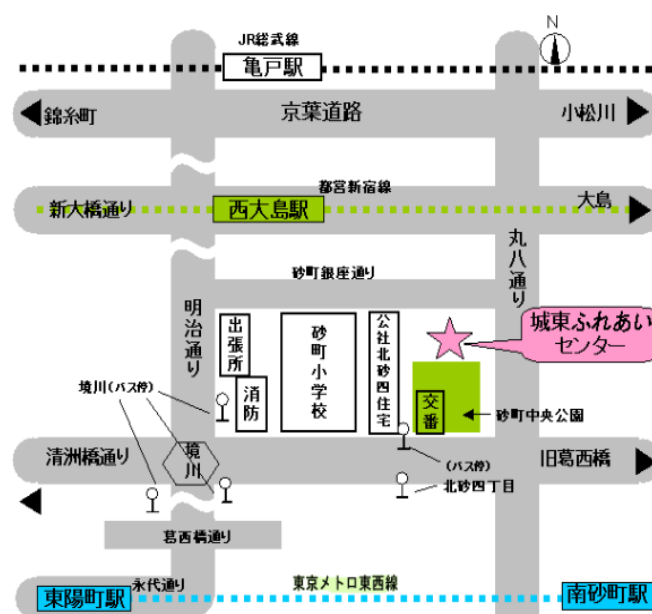
住所：江東区北砂4丁目20番12号

電話番号：3640-8651

開館時間：午前9時～午後9時30分（個人利用は午後5時まで）

休館日：毎月第二・四日曜日、年末年始

ホームページ：[城東ふれあい for you](#)





謹んで新年のお祝いを申し上げます

旧年中は、当センターをご利用頂きまして
誠にありがとうございました。

本年も皆様が元気になれる

「ふれあいセンター」を創ってまいります。
昨年同様、変わらぬご支援のほど、宜しく
お願い致します。

城東ふれあいセンターたよ

平成29年

1月

TEL
03-3640-8651



①赤い矢印の方向へ進む



②横断歩道を渡り、真っ直ぐ進む



⑤センター到着！



④公園に入り、真っ直ぐ進む



③交番の横を進むと公園が！

城東ふれあいセンター
電29
北砂4丁目バス停から
行き方

ふれあいカルチャー講師募集

○日時：平成29年1月29日（日）
13:30～15:00

○場所：城東ふれあいセンター
第2教養娛樂室

○申込日時：平成29年1月19日（木）～
あなたの知っていることを城東ふれあいセンター
利用者に教えて頂けませんか？

手芸・工作・音楽・料理・体操・何でもOK！
教えるなんてやったことない…不安があっても
大丈夫です＼(^o^)/

職員が初めは全力でサポート致します。

※詳しくは館内ポスター・ちらしをご覧ください。



第1回ふれあいカルチャー
せっけんデコパージュ
活動風景



「いきいき食生活」

○日時：平成29年1月5・12・**19**・26日
2月2・**9**・16・23日
13:30～15:00 全8回



※1/19と2/9の調理実習は西大島駅にある
総合区民 センター実習室での開催となります。

(9:30～12:00)

○場所：城東ふれあいセンター
第2教養娛樂室



「お口いきいき」

○日時：平成29年2月2・9・16・23日
10:00～11:30 全4回

○場所：城東ふれあいセンター

第2教養娛樂室

『健康寿命はお口のケアから！！』



※申込受付中です！！

小名木川児童館 多世代交流

○日時：平成29年1月26日（木） 10:30～11:30

児童館の子どもと唄ったり踊ったり、楽しく交流をする企画を計画中！



皆様も参加してみませんか＼(^o^)/



※詳しくは館内ポスター・ちらしをご覧ください。

大人のぬりえ倶楽部

○日時：平成29年1月26日（木）

13:30~15:00

○場所：城東ふれあいセンター 会議室

○定員：30名（先着順）※変更可能性有

○申込日時：平成29年1月19日（木）～

※詳しくは館内ポスター・ちらしをご覧ください。



大人のぬりえクラブ 活動風景



折り紙で壁面装飾 活動風景



折り紙で 壁面装飾

○日時：平成29年1月31日（火）

13:30~15:00

○場所：城東ふれあいセンター 会議室

○定員：20名（先着順）※変更可能性有

○申込日時：平成29年1月19日（木）～

※詳しくは館内ポスター・ちらしをご覧ください。

JOY \ (^o^) / く★ら★ぶ

○日時：平成29年1月28日（土）

13:30~15:00

○場所：城東ふれあいセンター 会議室

○定員：20名（先着順）※変更可能性有

○申込日時：平成29年1月19日（木）～

※詳しくは館内ポスター・ちらしをご覧ください。



JOY \ (^o^) / く★ら★ぶ 活動風景

