



ふれあいセンター

Tel
3640-
8651



健康講座 募集

7月開講

男の体操

日時：7/1(土)、7/8(土)、7/15(土)、7/22(土)

全4回 10:00~11:30

場所：体育室 定員：60名 先着順 **男性限定**

世界中の音楽とステップを取り入れたダンス！楽しく心肺機能向上！体脂肪減少！

ズンバ

日時：7/6(木)、7/13(木)、7/20(木)、7/27(木)

の中から1日選択 午後開催

場所：体育室 定員：各日30名 先着順

太極拳の動きと、呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです！

太極舞

日時：7/1(土)、7/8(土)、7/15(土)

の中から1日選択 午後開催

場所：体育室 定員：各日30名 先着順

申込受付: 6月12日(月)~16日(金) センター窓口まで

上記3講座の重複申込み可能です！ 詳細は館内チラシをご覧ください。

今月の募集講座

対象者：60歳以上の区内在住者でふれあいセンター登録者
未登録の方は、保険証・免許証等を持参の上登録手続きを行ってください。

元気になるう！



「チームジェスカ&ジェスカマスターズ」による
『シニアチアダンス』公演です！

日時：6月26日(月)
14:30~15:30

場所：体育室
定員：80名 先着順

申込受付：6月12日(月)~

センター窓口または電話



レインボーブリッジを 歩きます!



日 時 : 6月16日(金)
 9:45 門前仲町集合
 雨天時23日に延期

場 所 : レインボーブリッジ

申込受付 : 6月2日(金)~9日(金)
 定員25名 センター窓口へ

歩こう会

レクダンス

日 時 : ①6月 3日(土)
 ②6月17日(土)
 15:30~16:30

場 所 : 体育室

自由参加です!



傾聴いきいきサロン

日 時 : 6月8日(木)
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 8名

申込受付 : 随時
 センター窓口または電話

食べるにこだわる講座

日 時 : ①6月 9日(金)
 お口の元気セルフチェック

②6月23日(金)
 おいしく食べて健康に長生き

10:00~11:30

場 所 : 会議室 **定 員** : 60名

申込受付 : ①5月26日(金)~
 ②6月 9日(金)~
 センター窓口または電話

ラ・ラ・ラ・ハーモニー

日 時 : 6月22日(木)
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 80名

申込受付 : 6月5日(月)~
 センター窓口または電話



折り紙で壁面装飾

日 時 : 6月20日(火)
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名

申込受付 : 6月6日(火)~
 センター窓口または電話



大人のぬり絵倶楽部

日 時 : 6月13日(火)
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名

申込受付 : 6月2日(金)~
 センター窓口または電話

ふれあいカルチャー

今月は「絵手紙」制作です！

日 時：①6月20日(火) ②6月28日(水)
13:30～15:00

場 所：①第二教養娛樂室 ②第一教養娛樂室

受 付：6月6日(火)～ 定員12名

申込受付：センター窓口または電話



2回目は暑中見舞を作ります！

オレンジリングネットワーク

日 時：6月24日(土)
13:30～15:00

場 所：会議室

定 員：60名

申込受付：随時

センター窓口または電話

JOYく☆ら☆ぶ

日 時：6月29日(木)
13:30～15:00

場 所：体育室

定 員：30名

申込受付：6月15日(木)～

センター窓口または電話

元気の薬箱

- 簡易冷え性チェック
- 睡眠薬について 眠りのための12ポイント
～あなたは眠れていますか？～

日 時：6月29日(木)
10:00～11:00

場 所：第二教養娛樂室

定 員：15名

申込受付：6月15日(木)～

センター窓口または電話

筋力マシンアドバイス

運動器具の効果的な使用方法を学べます！

日 時：6月13日(火)
6月24日(土)
13:30～15:00

場 所：訓練室

定 員：15名 先着順

申込受付：6月1日(月)～

センター窓口または電話

美

いつまでもキレイでいた

シリーズI

第1回目はハンドマッサージと肌分析！



日 時：6月22日(木) ポーラのエステシャンが来館！
① 10:00～10:30 ② 10:30～11:00 ③ 11:00～11:30

場 所：第二教養娛樂室 申込受付：6月9日(金)～15日(木)

定 員：12名 応募多数の場合抽選 申込方法：センター窓口へ

杉山職員の **ちょっとお耳に**

計量スプーンを上手に
目分量にしがちな、砂糖・塩。
お使いのスプーンを計量スプーンにチェンジ！いい仕事しますよ！

頭の体操

ミニクイズ

1. 食べる前は1本なのに食べ終わると2本になるものは何？
2. 次の文字は暗号です。一文字足りません。その足りない文字は？
「どんきくもいすかつげち」
3. 城東ふれあいセンターは今年で何年目でしょう？

施設紹介

事前の予約・申込み等の必要はありません。自由にご利用ください！

おしゃべり・憩いの場	第一教養娯楽室	終日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。
カラオケ	第一教養娯楽室	月・水・金 火・木・土	9:30~11:30 13:00~16:00 ←延長しました！
入浴	浴室	月・水・金	12:00~15:00 祝日はお休みです。
運動器具 各種	訓練室	終日	第2火曜日・第4土曜日に使用方法のアドバイスをうけられます。アドバイスは申込制。
ヘルストロン	図書コーナー	終日	1日1回20分間ご利用できます。
健康相談	健康相談室	月・水・木 火・金	10:00~16:00 西田先生(保健師) 13:00~16:00 小野寺先生(看護師) 祝日はお休みです。

忘れ物

ペットボトルや水筒の忘れ物が増えています。お帰りの際に一度ご確認を！

自由参加

お気軽にご参加ください！

ゆうゆう体操	日曜・祝日・水曜を除く毎朝 水曜日は拡大版	9:05~ 9:30 15:00~16:00
手芸クラブ	第3月曜日・第4月曜日	13:30~15:00



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](#)