

レクダンス

日時：①1月 6日(土)
自由参加 ②1月20日(土)
 15:30~16:30
 場所：体育室



傾聴いきいきサロン

日時：1月11日(木)
 13:30~15:00
 場所：会議室 8名 先着順
 申込受付：随時 窓口または電話

筋力マシンアドバイス

日時：①1月 9日(火)
 ②1月27日(土)
 13:30~15:00
 場所：①訓練室 ②体育室・訓練室
 定員：①10名 ②15名 先着順
 申込受付：1月4日(木)~
 申込方法：センター窓口または電話



食べるにこだわる講座

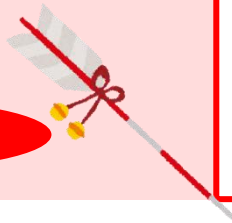
日時：①1月15日(月) 口腔
 歯みがきの練習
 ②1月30日(火) 栄養
 おいしく食べて健康に長生き
 10:00~11:30
 場所：会議室 定員：60名
 申込受付：①1月 4日(木)~
 ②1月22日(月)~
 申込方法：センター窓口または電話

ラ・ラ・ラ・ハーモニー

歌声サロン・みんなのコーラス
 未受講の方のみ

日時：1月25日(木)
 13:30~15:00
 場所：会議室
 定員：80名

自由参加



折紙で壁面装飾

成年なのでイヌを折ります

日時：1月23日(火)
 13:30~15:00
 場所：第一教養娯楽室
 定員：30名 先着順
 申込受付：1月13日(土)~
 申込方法：センター窓口または電話



ゆったりタイム

日時：1月11日(木)
 ① 10:30~11:30 体操タイム
①~③ 組合せ自由 ② 12:00~13:00 昼食タイム(参加費300円)
 ③ 13:30~14:30 レクタイム
 定員：各30名 先着順
 申込受付：1月5日(金)~ 申込方法：センター窓口または電話



大人のぬりえ倶楽部

日時：1月30日(火)
13:30~15:00
場所：会議室

自由参加



オレンジリングネットワーク

「認知症」についての理解を深めます

日時：1月27日(土)
13:30~15:00

場所：会議室
定員：60名 先着順
申込受付：随時
申込方法：センター窓口または電話

映画鑑賞会

'43年度アカデミー賞ノミネート「カサブランカ」

日時：1月7日(日)

1日2回
上映

① 10:00~
② 13:30~

場所：会議室
定員：各60名 先着順
申込受付：12月27日(水)~
申込方法：センター窓口または電話

元気の薬箱

脊柱管狭窄症について

日時：1月30日(火)
10:00~11:00

場所：第一教養娛樂室
定員：15名 先着順
申込受付：1月20日(土)~
申込方法：センター窓口または電話

~昔のようにおしゃれをしよう!~

わたしの好きな色

あなたに似合う色...自分色を見つけてみましょう!

日程：1月16日(火)
13:30~15:00

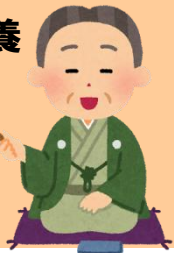
申込受付：1月7日(日)~
申込方法：センター窓口または電話
場所：第二教養娛樂室
定員：15名 先着順

ふれあい寄席

日程：2月4日(日)
14:00~15:40

申込受付：1月15日(月)~
申込方法：センター窓口
または電話

場所：第一教養
娛樂室
定員：50名
先着順



オレンジ文庫のご案内

1階図書コーナー
にあります。

認知症予防に関する本で、介護の体験談の本を紹介しています。

- 1.「娘になった妻のふ代へ」 砂川啓介
- 2.「認知症と生きる」 クロワッサン
- 3.「高齢化を支える医学」 交詢社
- 4.「認知症のある人ってなぜよく怒られるんだろう」 実業の日本社
- 5.「認知症の常識が変わった」 文芸春秋 8月号
- 6.「認知症の「予防&介護」のすべて」 文芸春秋



自由参加

事前の予約・申込み等の必要はありません。気軽にご参加ください！

ゆうゆう体操	体育室	月～土曜日	9:05～9:30	日曜・祝日を除く
コリトシ体操	体育室	1/17(水) 1/31(水)	15:00～16:00	コリがとれ、気持ちも楽になる体操です。
ヨガピレッチ	体育室	1/10(水) 1/24(水)	15:00～16:00	ヨガ、ピラティス、ストレッチなどの複合体操！
手芸クラブ	第2教養娯楽室	第3・第4 月曜日	13:30～15:00	家に眠っている材料で様々な物を作っています

職員紹介

藤原 奈津江 です

12月5日に入社しました。
ただ今、朝のゆうゆう体操を習得中です！
来年には一人でデビューしたいと思いを
思います。よろしくお願いします！



年末・年始のご案内

年内最終営業日は**12月28日(木)**

12/29～1/3は**休館**です！

新年の営業開始日は**1月4日(木)**

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。



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](http://www.city-machida.lg.jp/kyosei/kyosei/kyosei.html)



ふれあいセンター

Tel
3640-
8651

〒136-0073 江東区北砂4丁目20番地12号 FAX 3699-6744 平成29年(2017年12月25日発行)

謹賀新春



旧年中は、当センターをご利用いただきまして誠にありがとうございました。
本年も皆さまが元気になれるふれあいセンターを創って参ります。
昨年同様、変わらぬご支援のほどよろしくお願い致します。



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。



スマートフォン講座



はじめてコース

2月8日(木)・2月15日(木)の
2回講座 10:00~12:00

起動、電話のかけ方、メール、写真、地図
インターネットなどの基本操作

レベルアップコース

2月8日(木) 13:30~15:30 女性限定
2月15日(木) 13:30~15:30 男性限定

便利な機能紹介 男女別にアプリを入れてみます

場 所：第二教養娯楽室 申込方法：センター窓口または電話
申込受付：1月9日(火)~1月25日(木) 定 員：各回12名(計36名)
抽 選：1月26日(金) ※スマホはこちらでご用意します！

伊藤園

お茶セミナー



おいしいお茶の入れ方伝授します！

日 程：1月13日(土) 13:30~15:00

場 所：会議室

申込方法：センター窓口または電話

申込受付：1月6日(土)~

定 員：30名 先着順

