

得意なこと、先生になって教えてみませんか？

ふれあいカルチャー

▼前回の作品



日 時 : 4月20日(木) 13:30~15:00
場 所 : 第二教養娯楽室
定 員 : 12名 先着順
申込受付 : 4月10日(月)~
申込方法 : センター窓口または電話

講師 大募集

「ふれあいカルチャー」とは、利用者が利用者のために行う講座です。
あなたの得意なこと、城東ふれあいセンターで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!
職員がサポートしますので、ぜひ一度お問い合わせください。

食べるにこだわる講座

一般介護予防事業

日 時 : 4月14日(金) 10:00~11:30
今日から使える！食事のバランスアップ術
4月28日(金) 10:00~11:30
隠れ「低栄養」にご用心！
場 所 : 会議室 定 員 : 両日ともに60名 先着順
申込受付 : 4月1日(土)~
申込方法 : センター窓口または電話

▼前回の活動の様子



※4月実施内容は調理実習ではなく講義となります。

一般介護予防事業

脳いきいき散歩

▼前回の活動の様子



日 時 : 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8
木曜日 全8回 10:00~11:30
場 所 : 訓練室 集合
定 員 : 15名
申込受付 : 4月1日(土)~7日(金)
申込方法 : センター窓口へ
抽 選 : 4月8日(土)

4月開講 健康講座
未受講の方を優先さ
せていただきます。

認知症サポーター養成講座

認知症とは？ どう接すればいいの？ 一緒に学んでみませんか？

日 時 : 4月22日(土) 13:30~15:00
場 所 : 会議室
定 員 : 50名 先着順
申込受付 : 4月1日(土)~
申込方法 : センター窓口または電話



映画鑑賞会

何の映画がお楽しみ！
詳細はポスター・チラシを
ご覧ください！

日 時 : 4月4日(火)

1日2回上映

① 10:00~12:00

② 13:30~15:30

場 所 : 会議室

定 員 : 各60名 先着順

申込受付 : 3月25日(土)~

申込方法 : センター窓口または電話

元気の薬箱

お薬手帳活用法と湿布の貼り方

日 時 : 4月27日(木)

10:00~11:00

場 所 : 第二教養娛樂室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : 4月13日(木)~

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 : 4月30日(日)

13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名 先着順

申込受付 : 4月10日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

折り紙で壁面装飾

日 時 : 4月18日(火)

13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名 先着順

申込受付 : 4月10日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

JOYく★ら★ぶ

日 時 : 4月17日(月)

13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 20名 先着順

申込受付 : 4月10日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

筋力マシンアドバイス

日 時 : 4月11日(火)

4月22日(土)

13:30~15:00

場 所 : 訓練室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : 4月1日(土)~

申込方法 : センター窓口または電話

今月のサークル紹介

NEW

「手話ダンス」

4月から活動する、新サークルのご紹介です。
できたてホヤホヤのサークル、12名でスタート！手話をしながら
足でステップを踏む、脳トレにもなるダンスです。フェスティバル
での成果発表会を目指して練習に励みます！



頭の体操

**ミニクイズ**

1. 高速道路・線路・歩道
この中で影ができやすいのはどれ？
2. ある数にふたをすると4分の3に
なります。その数は？
3. 未(ひつじ)と申(さる)がケンカ
したらどちらが強い？

杉山職員の ちょっとお耳に



ポイントはお酢！
レタスの甘味が出ます！

意に美味しい レタス

- ① ボールの中に水とお酢を少し入れる。
- ② レタスを手でちぎり、ボールに入れる。
- ③ 水気をよく切る。
- ④ お好みで、ごま油、塩、炒りごまを入れる。
おいしい！

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 13:30～15:30
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 受けられます。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)

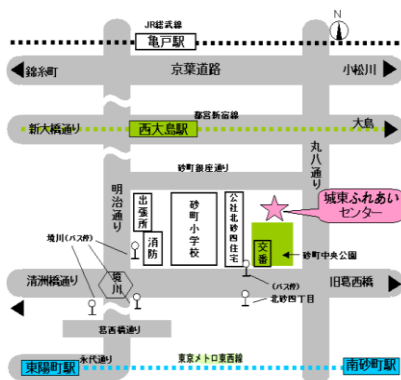
▼ゆうゆう体操の様子



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](#)

城東

平成29年 **4** 月号
指定管理者：社会福祉法人 奉優会

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)3月25日発行



いよいよ開講 春講座

「おもてなし英会話」「スローエアロ」など新しい講座もスタート！

たくさんのご応募ありがとうございました！



気軽に散歩

お花見でGO

みんなで
お花見ランチ！

詳細は館内ポスター・
チラシをご覧ください。

日 時： 4月3日(月) 11:00 雨天中止
城東ふれあいセンター ゲートボール場集合
場 所： 仙台堀川公園 北砂七丁目付近

自由参加。サポーターも募集中！



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。



毎月募集します！
「みんなのコーラス」
「歌声サロン」未受講者
が対象になります！



ラ・ラ・ラ・ハーモニー

日 時： 4月27日(木) 13:30~15:00
場 所： 会議室
定 員： 80名 先着順
申込受付： 4月1日(土)~
申込方法： センター窓口または電話

「オタフクソース東京」で体験する お好み焼き教室

雨天決行

春のウォーキング

センターから徒歩で行きます！

日 時： 4月26日(水) 9:50~13:00 予定

場 所： オタフクソース東京(木場5-6-11) 申込受付： 4月7日(金)~13日(木)

参加費： 700円(お好み焼き教室代) 受付方法： 窓口へハガキ持参



※詳細は館内ポスター、チラシをご覧ください。

次号は4月25日発行予定です