



# 認知症を考えるイベント

映画上映会

## 【徘徊ママリン87歳の夏】

日 時 : 12月3日(日)  
 ① 10:00 ② 13:00 ③ 15:00

場 所 : 会議室 各回60名(先着)

申込受付 : 受付中!

申込方法 : センター窓口または電話

### レクダンス

日 時 : ①12月 2日(土)  
 ②12月16日(土)  
 15:30~16:30

場 所 : 体育室 **自由参加**

### 傾聴いきいきサロン

日 時 : 12月14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 : ①12月12日(火)  
 ②12月16日(土)  
 13:30~15:00

場 所 : ①訓練室 ②訓練室・体育室

定 員 : ①10名 ②15名 先着順

申込受付 : 12月1日(金)~

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 : ①12月5日(火) 口腔  
 ②12月28日(木) 栄養  
 10:00~11:30

場 所 : 会議室 定 員 : 60名

申込受付 : ①受付中  
 ②12月5日(火)~

申込方法 : センター窓口または電話

### ふれあいカルチャー

お手玉を作ろう!

日 時 : 12月15日(金)  
 13:30~15:00

場 所 : 第1 教養娯楽室

定 員 : 12名 先着順

申込受付 : 12月5日(火)~

申込方法 : センター窓口または電話

### 折紙で壁面装飾

亀と鶴

日 時 : 12月9日(土)  
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名 先着順

申込受付 : 11月27日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

# ゆったりタイム

日時：12月17日(日)

① 10:30~11:30 体操タイム

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 めり絵

①~③  
組合せ自由

定員：各30名 先着順

申込受付：12月7日(木)~ 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

日時：12月28日(木)  
13:30~15:00

場所：会議室

定員：80名 先着順

申込受付：12月11日(月)~

申込方法：センター窓口または電話

# 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：12月23日(土)祝  
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

# 10円バザー



11月3日に開催された「城東フェスティバル」リサイクルバザーにご寄附頂いたものを、全て10円で販売いたします。

日時：12月4日(月) 9:30~16:00  
場所：第2教養娯楽室



かわいい子どもたちがバレエを披露してくれました。



←ゆったりタイムがスタート



↑外出行事では、迎賓館や東京湾クルーズ、植物園などに出かけました！

# 2017 振り返り



↑ふれあい緑の仲間たちも大活躍！



←今年もハロウィンなどの季節行事で交流しました！

今年も1年間お世話になりました！

# ボランティア募集中



城東ふれあいセンターでは、ボランティアを随時募集しております！

ゆったりタイムのお手伝い、ふれあいカルチャーの講師、地域の子ども達とのふれあいなど…皆さんの特技や時間を、センターで活かしてみませんか？興味のある方、事務所にお声かけ下さい！お待ちしております！

## 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	祭日・日曜を除く
<b>NEW</b> コリトシ体操	体育室	12/6(水) 12/20(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	12/13(水) 12/27(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

## 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](#)

# 城東



# 平成29年 12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11月25日発行)



## 演芸大縁会

### 出場者募集!

年末恒例! カラオケ・踊り・一発芸...あっと言わせる芸をおまちしております!

日時 : 12月26日(火) 13:00~16:00

申込受付 : 11月27日(月)~12月9日(土)

定員 : 30名(先着順) カラオケ20組 その他10組

申込方法 : センター窓口へ



カラオケの音源は機械を使用します。その他、歌詞など必要な方は各自でご用意ください!

### 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。



## 新春七福神巡り



年明けに七福神を巡ります!

今回は港七福神。約6キロのコースです!

日程 : 1月6日(土)

抽選 : 12月21日(木)

申込受付 : 12月13日(水)~20日(水)

手続き : 12月22日(金)~

9:30~16:00

28日(木)まで

申込方法 : センターへ **62円はがき**持参 20名募集

はがきの表面に、ご自身の住所・氏名をご記入下さい。

### お好み焼き教室へGO

オタフク  
ソース  
東京(木場)



参加費700円

日程 : 12月14日(木) 11:00~13:00

申込受付 : 11月28日(火)~12月6日(水) 申込方法 : 窓口へはがき持参

定員 : 23名 12月7日(木)抽選 手続き : 12月11日(月)~13日(水)

当日の持物...エプロン、三角巾