



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)4月25日発行



ギター&大正琴 コンサート

様々な会場で演奏されている
小林氏のコンサートです！

日 時：5月7日(日)
10:30~

場 所：会議室

定 員：80名 先着順

申込受付：4月24日(月)~

申込方法：センター窓口または電話



大正琴の調べ

「彩のこと」によるアンサンブルです！

日 時：5月29日(月)
13:30~15:00

場 所：体育室

定 員：80名 先着順

申込受付：5月11日(木)~

申込方法：センター窓口または電話



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。

GO シリーズ第2弾!!

神代植物公園へGO

日 時：5月19日(金)

場 所：神代植物公園(調布市深大寺)

申込受付：5月10日(水)~



シソチは深大寺そば

現地集合 現地解散



定員人数制限なし

龍馬再発見の2日間

没後150年

歴史好き 集合!!

「幕末サロン」(センター講座)と「江戸東京博物館」の見学

両日出席
出来る方

①6月4日(日) 10:00~11:30 会議室

②6月9日(金) 10:00 現地集合

申込受付：5月18日(木)~

申込方法：窓口へハガキ持参

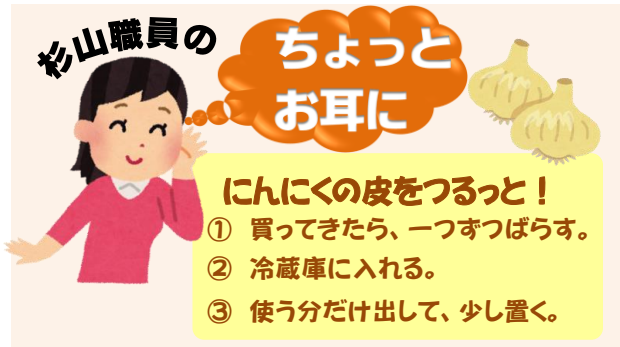
参加費：博物館観覧料(年齢・条件による) + 昼食代

ランチは
ちゃんこ鍋



※詳細は館内ポスター、チラシをご覧ください。

杉山職員の **ちょっとお耳に**



にんにくの皮をつるっと!

- ① 買ってきたら、一つずつばらす。
- ② 冷蔵庫に入れる。
- ③ 使う分だけ出して、少し置く。

活動報告

▼4月はお花見をしました!



満開の桜の下でランチやおしゃべり。楽しかったです!

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	9:30~11:30
		火・木・土	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	10:00~16:00 西田先生(保健師)
		火・金	13:00~16:00 小野寺先生(看護師) 祝日はお休みです。



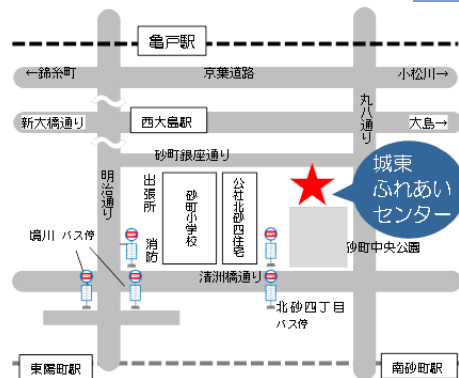
←身体を交流電解で包み、血液の流れを良くし、健康の増進をはかるものです。

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	9:05~ 9:30
	水曜日は拡大版	15:00~16:00
手芸クラブ	第3月曜日・第4月曜日	13:30~15:00

▲ヘルストロン



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](#)

傾聴いきいきサロン



日頃の感謝を込めて
年に1度のイベントです！

日
場
申

時 : 5月11日(木) 13:30~15:00
所 : 会議室
込 : 事務所にて受付中
当日参加も可

主催: 傾聴の会・江東

ヘルマン
ハーフの
生演奏有！

ラ・ラ・ラ・ハーモニー

「みんなのコラス」「歌声サロン」未受講者対象

日 時 : 5月25日(木)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 80名 先着順

申込受付 : 5月1日(月)~

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 : ①5月18日(木) 講義

両日出席
出来る方

②5月25日(木) 実習
10:00~11:30

場 所 : ①第2教養娯楽室 ②西大島区民センター

定 員 : 24名

申込受付 : 5月8日(月)~

申込方法 : センター窓口

カローリング



日 時 : 5/15,22, 6/12,19, 7/10,24
15:15~16:45

場 所 : 体育室

定 員 : 15名

受 付 : 5月3日(水)~

申 込 : センター窓口へ

6回出席
出来る方

レクダンス

日 時 : ①5月 6日(土)

②5月20日(土)

15:30~16:30

場 所 : 体育室

自由参加です！



はんこクラフト



日 時 : 5月9日(火)

① 13:30~13:50 ②13:50~14:10

③ 14:20~14:40 ④14:40~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 24名 先着順

申込受付 : 5月2日(火)~

申込方法 : センター窓口または電話

参加費 : ふきん:300円 手ぬぐい600円



オレンジリングネットワーク

オレンジリングをお持ちの方が
対象の講座です！

日 時 : 5月27日(土)

13:30~15:00

場 所 : 会議室

※参加希望の方はセンター窓口まで
認知症サポーター養成講座受講生へ、
断続的に地域で活躍できるよう
サポートしていきます！



映画鑑賞会

小津安二郎
「お茶漬の味」

日時 : 5月30日(火)
①10:00~12:00
②13:30~15:30
1日2回上映
場所 : 会議室
定員 : 各60名 先着順
申込受付 : 5月16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

利用者さんが先生です!

日時 : 5月30日(火)
13:30~15:00
場所 : 第二教養娛樂室
定員 : 12名 先着順
申込受付 : 5月22日(月)~
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張り方

日時 : 5月26日(金)
10:00~11:00
場所 : 第二教養娛樂室
定員 : 15名 先着順
申込受付 : 5月19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 : 5月13日(土)
13:30~15:00
場所 : 会議室
定員 : 30名 先着順
申込受付 : 5月5日(金)~
申込方法 : センター窓口または電話

ジョイ JOYく★ら★ぶ

日時 : 5月23日(火)
13:30~15:00
場所 : 会議室
定員 : 20名 先着順
申込受付 : 5月15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 : 5月16日(火)
13:30~15:00
場所 : 会議室
定員 : 30名 先着順
申込受付 : 5月8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 : 5月 9日(火)
5月27日(土)
13:30~15:00
場所 : 訓練室
定員 : 15名 先着順
申込受付 : 5月1日(月)~
申込方法 : センター窓口または電話



頭の体操

ミニクイズ



- 5人でかくれんぼしています。
2人見つかりました。残りは何人?
- 「?」に入る食べ物は? $5 \div 2 = ?$
- 300円持って100円、40円、60円
のおかしを買いました。おつりはいくら?