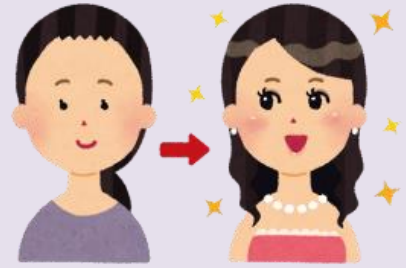


美シリーズ

目指せ! ^{マイナス}10歳!

.....vol.2

シニアのための
若返り
メイク術



日時 : 11月27日(月)
10:00~11:30
場所 : 体育室

申込受付 : 11月13日(月)~ 先着30名
申込方法 : センター窓口または電話

レクダンス

日時 : ①11月4日(土)
②11月18日(土)
15:30~16:30
場所 : 体育室

自由参加

大人のぬりえ倶楽部

日時 : 11月11日(土)
13:30~15:00
場所 : 会議室

元気の薬箱

骨粗しょう症について

日時 : 11月30日(木)
10:00~11:00
場所 : 第2教養娯楽室
定員 : 15名 先着順
申込受付 : 11月20日(月)~
申込方法 : センター窓口または電話

傾聴いきいきサロン

日時 : 11月9日(木)
13:30~15:00
場所 : 会議室
定員 : 8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

ふれあいカルチャー

日時 : 11月14日(火)
13:30~15:00
場所 : 第2教養娯楽室
定員 : 15名 先着順
申込受付 : 11月6日(月)~
申込方法 : センター窓口または電話

ポケットティッシュ
ケース作りです!

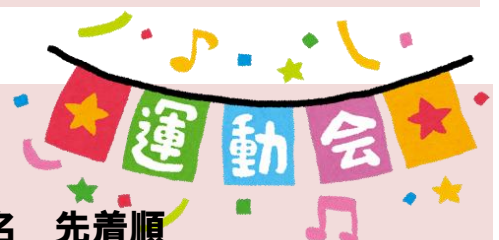
カローリング

日時 : 11/6・11/20・12/4・
6回休まず 12/18・1/15・1/22
来られる方 15:15~16:45
場所 : 体育室
定員 : 18名 新規の方優先
申込受付 : 10月29日まで 窓口のみ

ジョイ JOYく★ら★ぶ

今月は秋の大運動会!

日時 : 11月27日(月) 13:30~15:00
場所 : 体育室 定員 : 30名 先着順
申込受付 : 11月17日(金)~ 申込方法 : センター窓口または電話



日 時 : 11月16日(木)

① ~ ③
組合せ自由

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

定 員 : 各20名 先着順

申込受付 : 11月6日(月)~ 申込方法 : センター窓口または電話

ゆったりタイム



筋力マシンアドバイス

日 時 : ①11月14日(火)

②11月25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 : 11月1日(水)~

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 : ①11月13日(月) 口腔

②11月29日(水) 栄養

10:00~11:30

場 所 : 会議室 定 員 : 60名

申込受付 : ①11月1日(水)~

②11月13日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

ラ・ラ・ラ・ハーモニ

日 時 : 11月23日(木)

13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 80名 先着順

申込受付 : 11月10日(金)~

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

日 時 : 11月25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

相続財産ってどんなものがあるの?
遺言ってどう書くの?



同日開催・個別相談

講座終了後にお一人15分程度の
個別相談を実施します。先着6名。
講座受講者限定で、要申込。
詳細は館内チラシ等をご覧ください。

日 時 : 11月30日(木) 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 80名

申込受付 : 11月8日(水)~

申込方法 : ご本人が電話またはセンター窓口へ

みなさんの疑問に
弁護士がお答えし
ます!



悠々フェスティバル

会場
総合区民センター

時間
10:00~15:30

11/19
(日)

福祉会館・ふれあいセン
ターで活躍中の方々が、
楽しい催しを企画し、
運営します。

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
NEW コリトレ体操	体育室	11/8 11/15	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	11/22 11/29	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	

11月から変わります！

朝のゆうゆう体操は、月曜日～土曜日の
9:05～9:30（祝日・日曜を除く）に。
ゆうゆう体操拡大版（水曜日）15:00～
16:00は、**コリトレ体操**と**ヨガピレッチ**
に変わります！

ご存知でしたか？

ホームページ

城東ふれあいセンター

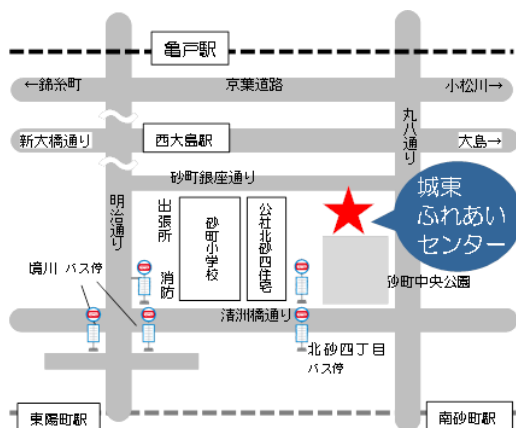
月のお便り、講座
案内、活動報告
などホームページ
に掲載しています！

または
[http://joto.foryou.or.jp/
work.php?wid=w103](http://joto.foryou.or.jp/work.php?wid=w103)

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 13:30～16:00 ←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 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） 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://joto.foryou.or.jp/work.php?wid=w103)

城東



平成29年

11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10月25日発行)

演芸・成果発表会、作品展示会、バザー、出店、
コンサート、工作・ぬり絵・折り紙等楽しいコーナー盛りだくさん！

城東 10:00~15:00 9:45 開館

フェスティバル

2017

11/3(金)祝

お友達やお子様とぜひ一緒に遊びに来てください！

コンサート
折り紙
カラオケ
バルーンアート
バザー
出店

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。



健康講座

受講生募集

12月開講

申込受付：11月6日(月)～8日(水) 抽選：11月10日(金)
9:30～16:00 9:30～

申込方法：センターへ入館票と**62円はがき**持参

はがきの表面に、ご自身の住所・氏名をご記入下さい。

※詳細は館内ポスター、チラシをご覧ください。



お世話になりました！



館長 小泉 智史

～目黒に異動になります～

長いようで短かった6年半の期間、たくさんの思い出が溢れてきます。皆様にはご指導ご鞭撻頂き成長することができました。本当にありがとうございました！どこへ行っても城東で学んだことを忘れずに頑張っていきます！

亀戸ふれあいセンターから異動してきました。小泉館長の後を引き継ぎ、素晴らしいセンターになるよう頑張りますので、宜しくお願いいたします！

11/1～新館長



小島 剛です！