

ハンドマッサージ

日時：8月8日(火)
13:30~15:00

場所：第2教養娯楽室

定員：12名

前回お申し込みの方で、抽選で落選された方を対象とさせていただきます。

レクダンス

日時：①8月5日(土)
②8月19日(土)
15:30~16:30

場所：体育室

自由参加です!



映画鑑賞会

「戸田家の兄妹」
小津安二郎

日時：8月23日(水)
① 10:00~11:30
② 13:30~15:00

場所：会議室

定員：各60名

申込受付：8月11日(金)~
センター窓口または電話

傾聴いきいきサロン

日時：8月10日(木)
13:30~15:00

場所：会議室

定員：8名

申込受付：随時
センター窓口または電話

食べるにこだわる講座

日時：①8月10日(木)
口腔ケア(歯磨きの練習)

②8月25日(金)

栄養改善(安い、美味しい、便利。缶詰活用術)

10:00~11:30

場所：会議室 定員：60名

申込受付：①7月27日(木)~
②8月10日(木)~
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」
未受講者対象です!



日時：8月24日(木)
13:30~15:00

場所：会議室

定員：80名

申込受付：8月10日(木)~
センター窓口または電話

折り紙で壁面装飾

日時：8月29日(火)
13:30~15:00

場所：会議室

定員：30名

申込受付：8月19日(土)~
センター窓口または電話



大人のぬりえ倶楽部

日時：8月18日(金)
13:30~15:00

場所：会議室

定員：30名

申込受付：8月8日(火)~
センター窓口または電話

ふれあいカルチャー

石嶺
デコパージュ

日時：8月31日(木)
13:30~15:00
場所：第二教養娛樂室
受付：8月21日(月)~
定員：12名
申込受付：センター窓口または電話

元気の薬箱

带状疱疹について

日時：8月23日(水)
10:00~11:00
場所：第二教養娛樂室
定員：15名
申込受付：8月12日(土)~
センター窓口または電話

オレンジリングネットワーク

『認知症予防について』

日時：8月26日(土)
13:30~15:00
場所：会議室
定員：60名
申込受付：随時
センター窓口または電話

オレンジリングを
お持ちの方対象の
継続講座です！

ジョイ JOY<☆ら☆ぶ

「はじめてのヨガ」

日時：8月17日(木)
13:30~15:00
場所：体育室
定員：30名
申込受付：8月7日(月)
センター窓口または電話

施設見学会

迎賓館へGO(予告)

9月に施設見学会(迎賓館赤坂離宮)を予定しています！
詳細が決まり次第、館内チラシ・ポスター、HPにてお知らせします。
お楽しみに！

筋力マシンアドバイス

運動器具の効果的な使用方法を学べます！

日時：①8月8日(火)
②8月26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：8月1日(火)~
センター窓口または電話

ポッチャを知ろう

パラリンピック種目！

日時：8月31日(木)
10:30~11:30
場所：体育室
定員：15名 先着順
申込受付：8月25日(金)~ センター窓口または電話

体力に自信の無い方も
ご参加いただけます！

障害者福祉センター
との交流事業です！



※詳細は館内チラシ・ポスターをご覧ください。

ふれあいセンター 交流事業

城東ふれあいセンターは地域との繋がりを大事にし、近隣の皆様との交流事業を積極的に行っています！

7月18日(火)
東砂にある老人保健施設「清らかの里」へ、コーラスボランティアに行ってきました！一緒に歌を歌って楽しい時間を過ごしました！



今後の交流事業

夏休みに入った砂町小学校の皆さんに、ふれあいセンターの利用者さん(名付けて「宿題お助け隊」)が、将棋や手芸、俳句作成のお手伝いに参ります！

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！

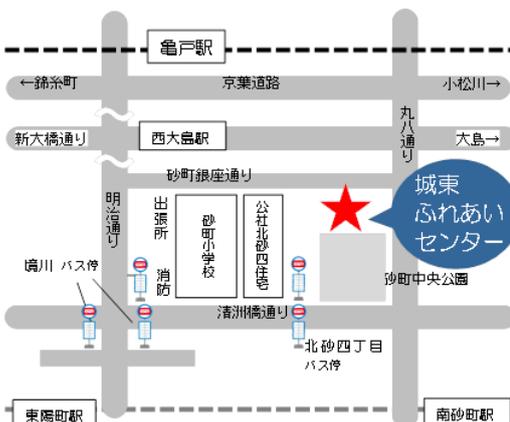
| | | | |
|------------|---------|-------|--|
| おしゃべり・憩いの場 | 第一教養娯楽室 | 終日 | 囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。 |
| カラオケ | 第一教養娯楽室 | 月・水・金 | 9:30~11:30 |
| | | 火・木・土 | 13:00~16:00 ←延長しました！ |
| 入浴 | 浴室 | 月・水・金 | 12:00~15:00 祝日はお休みです。 |
| 運動器具 各種 | 訓練室 | 終日 | 第2火曜日・第4土曜日に使用方法のアドバイスをうけられます。アドバイスは申込制。 |
| ヘルストロン | 図書コーナー | 終日 | 1日1回20分間ご利用できます。 |
| | 健康相談室 | 月・水・木 | 10:00~16:00 西田先生(保健師) |
| 健康相談 | | 火・金 | 13:00~16:00 小野寺先生(看護師) |
| | | | 祝日はお休みです。 |

8/9(水)はお休みです！

お気軽にご参加ください！

自由参加

| | | | |
|--------|---------|---------------|-------------|
| ゆうゆう体操 | 体育室 | 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2教養娯楽室 | 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](#)



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)7月25日発行



敬老はり・マッサージ



60歳以上の区民の方を対象に「はり・マッサージサービス」を行います。
ご利用の際は**日本手ぬぐい2本**お持ちください。



実施日：8月18日(金)・8月24日(木)

城東ふれあいセンター 第1教養娯楽室

利用券配布：8月11日(金)から 9:00~17:00

城東ふれあい 寄席



白扇の会



夏の暑さ、笑いで
吹き飛ばし
ましょう!

日時：8月6日(日) 14:00~15:30
場所：第1教養娯楽室 定員：50名
申込受付：7月24日(月)~ センター窓口または電話



脳いきいき iPad 講座

日時：①8/30~12/20の水曜 9:30~10:30 } 11/1を除く
②8/30~12/20の水曜 11:00~12:00 }
③8/31~12/21の木曜 13:30~14:30 } 11/2を除く
④8/31~12/21の木曜 15:00~16:00 }

※初回と最終日に脳の健康度をチェックします。

定員：各コース10名 抽選 当選者にのみ8/21(月)以降連絡
申込受付：8月1日(火)~15日(火) センター窓口または電話

iPadは会場て用意