

城東



平成29年 7月号

指定管理者：社会福祉法人 幸優会

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)6月25日発行



健康講座 募集

8月開講の受講生を募集!

講座内容はチラシをご覧ください。

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。

※最後まで継続して受講する意欲のある方が対象です。受講決定後のキャンセルはできません!



申込受付:7月1日(土)~3日(月)

9:30~16:00

入館票 & **62円ハガキ**を持参の上、センター窓口へ



注意

郵便ハガキが**62円**に値上がりしています!

1講座につき1枚のハガキをお持ちください。

ハガキのオモテ面にご自分の住所・氏名をご記入ください。

62円



自悠大学受講生 大募集!

歴史・文学・芸術・経済・健康など魅力あふれる
20講座をお届けします!

教材費
500円



申込受付:7月1日(土)~11日(火) ★当日消印有効

受講案内に付属している**専用の往復ハガキ**でお申込みください。



- ・深川ふれあいセンター A・Bクラス (改修工事期間のため森下文化センターで開講)
- ・城東ふれあいセンター A・Bクラス
- ・亀戸ふれあいセンター
- ・グランチャ東雲

計**6クラス** 各**80名**

※詳細は自悠大学受講案内をご覧ください。

杉山職員の

ちょっと
お耳に



醤油をかける順番

ほうれん草のおひたしを食べる時
→ほうれん草の上に鰹節をのせる
→その上から醤油をかける！
醤油が少量でもイケます！

頭の体操



ミニクイズ



1. 一生懸命勉強したのに、 $9-4=9$ と答えてしまった。何の勉強をしていた？
2. 「まる」でもあり、「さんかく」でもある文字は？
3. 衣類の裏に使うような布をためこんでいる場所はどこ？

施設紹介

※利用の場 事前の教養娯楽室入館券の必要は囲碁や将棋などを申し込み利用ください。

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。

熱中症に注意！

気温が高くなってきました。
こまめな水分補給を心掛けてください！



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](#)

ヘルマンハーブコンサート

日 時 : 7月11日(火)
13:30~14:30

場 所 : 会議室

定 員 : 40名

申込受付 : 6月28日(水)~
センター窓口または電話

レクダンス

日 時 : ①7月1日(土)
②7月22日(土) 第4土曜日です!

15:30~16:30

場 所 : 体育室

自由参加です!



映画鑑賞会

「長屋紳士
録」

日 時 : 7月8日(土)
① 10:00~11:30
② 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 各60名

申込受付 : 6月26日(月)~
センター窓口または電話

傾聴いきいきサロン

日 時 : 7月13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 : ①7月14日(金)
むせ、誤嚥予防の知識、予防方法
②7月28日(金)
やりくり上手で料理上手
10:00~11:30

場 所 : 会議室 定 員 : 60名

申込受付 : ①6月29日(木)~
②7月14日(金)~
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 : 7月27日(木)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 80名

申込受付 : 7月10日(月)~
センター窓口または電話



折り紙で壁面装飾

日 時 : 7月25日(火)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名

申込受付 : 7月15日(土)~
センター窓口または電話



大人のぬり絵倶楽部

日 時 : 7月18日(火)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名

申込受付 : 7月8日(土)~
センター窓口または電話

ふれあいカルチャー

日 時 : ①7月13日(木)
 ②7月20日(木)
**両日出席
 出来る方** 13:30~15:00
 場 所 : 第二教養娯楽室
 受 付 : 7月4日(火)~ 定員12名
 申込受付 : センター窓口または電話

元気の薬箱

熱中症予防

日 時 : 7月13日(木)
 10:00~11:00
 場 所 : 第二教養娯楽室
 定 員 : 25名
 申込受付 : 6月29日(木)~
 センター窓口または電話

オレンジリングネットワーク

認知症カフェって？

日 時 : 7月22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く☆ら☆ぶ

今月は
「ラリーメイト」！

卓球練習機を使用しま

日 時 : 7月29日(土)
 13:30~15:00
 場 所 : 体育室
 定 員 : 30名
 申込受付 : 7月19日(水)
 センター窓口または電話

長寿サポートセンター 交流会

気をつけよう！詐欺被害
 (特殊詐欺被害防止劇・講話)
 日 時 : 7月4日(火)
 13:30~15:00
 場 所 : 会議室
 定 員 : 80名
 申込受付 : 申込み受付中
 センター窓口または電話

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 : ①7月11日(火)
 ②7月22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 : 7月1日(土)~
 センター窓口または電話



観て！ 踊って！

楽しんで！！

城東ダンス

自由参加

フェス 2017

スローエアロ

盆踊り

舞踊

レクダンス

社交ダンス

手話ダンス

ベリーダンス

7/30(日)

13:00~体育室

