

## 筋力マシンアドバイス

日時：5月8日(火)  
13:30~15:00

月1回の開催です！

場所：訓練室  
定員：10名 先着順  
申込受付：5月1日(火)~  
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10日(木)  
これからのために骨を強くしよう！  
②5月17日(木)  
お口の臭い気になりませんか？

10:00~11:30  
場所：①②第2教養娯楽室  
定員：①②15名  
申込受付：①②共 5月2日(水)~  
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  
未受講の方のみ参加できます

日時：5月24日(木)  
13:30~15:00

場所：会議室  
定員：80名

自由参加



## 折り紙で壁面装飾

日時：5月30日(水)  
13:30~15:00

場所：会議室  
定員：30名 先着順  
申込受付：5月22日(火)~  
申込方法：センター窓口または電話

## ゆったりタイム

# ボランティア 募集中



ゆったりタイムを一緒に手伝ってくれる方を募集しています！

当日の調理補助・片付け・見守り・体操・レク…  
すこしの時間でも構いません。  
お気軽に事務室へお声かけください！

5月はありません。今後の日程、内容等  
詳細はチラシ・ポスターをご覧ください。



高城 香織

## 職員紹介

亀戸ふれあいセンターから異動で、  
城東ふれあいセンターに来ました  
高城香織です。  
これからお世話になります。  
よろしくお願いいたします。みなさま仲  
良くして下さいね。

## 栄養相談

日時：5月25日(金)  
14:00~16:00

場所：健康相談室  
申込みの必要はありません。  
お気軽にご相談下さい。

## 大人のぬりえ倶楽部

日時 : 5月22日(火)  
13:30~15:00  
場所 : 会議室

自由参加

## 元気の薬箱 あなたの胃は元気?

~ピロリ菌って知っていますか?~

日時 : 5月8日(火)  
10:00~11:00  
場所 : 第2教養娯楽室  
定員 : 15名 先着順  
申込受付 : 5月2日(水)~  
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 : 5月25日(金)  
13:30~15:00  
場所 : 第2教養娯楽室  
定員 : 5名 先着順  
申込受付 : 随時 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 : 5月26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

## GW 映画鑑賞会

日時 : 5月3日(木) 祝

1日2回  
上映

5月4日(金) 祝

5月5日(土) 祝

① 10:00~

② 13:30~

自由参加

5月3日

'39年度 アカデミー賞撮影賞  
/作曲・編曲賞 ノミネート

イングリット・バークマン主演

70分

「別離」



5月4日

'46年度 米国

113分

ジョン・ガーフィールド主演

「郵便配達は二度  
ベルを鳴らす」



5月5日

'50年度 アカデミー賞撮影賞 受賞

'49年度 カンヌ国際映画祭 グランプリ

105分

オーソン・ウェルズ主演

「第三の男」

## お風呂利用について

### 受付方法が変わりました!

#### 事務室にて受付してください

入館票と引き換えにロッカーの鍵をお渡しします。入館票をお持ちでない場合は、お名前・入館票番号・電話番号(ご自身の携帯電話除く)のご記入をお願いします。緊急時、迅速に対応できるよう確認させていただきます。ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

5月中旬

詳細は後日  
お知らせします!



## カラオケ懇談会 開催します

カラオケ利用について、皆様の意見を広くお聞きしたいと思っております。より良い利用方法を皆様と一緒に考えたく、懇談会を開催することに致しました。ご出席よろしくお願いたします。

## 活動報告

# オレンジ フェスティバル

3月25日(日)

城東ふれあいセンター初の「オレンジフェスティバル」を開催しました！

江戸川区で活躍中の介護劇団  
たなごころさん、見守りネット  
ワーク支援事業を展開している  
ただいまプロジェクトの  
コラボレーション！！

認知症の方への声掛けを学びました。



その他、講演会やオレンジカフェも大盛況！！  
来館者は600人を  
超えました！



今年度も認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指して！  
活動を続けていきます！皆様のご協力よろしくお祈いします。

## 講師紹介



**菊地 均也 先生**

(俳優) 舞台・TVで活躍中

「きんちゃんの朗読」講師

声を出すのは全身運動です！  
ストレッチをして体作りから始めています。「きんちゃん劇団」の一員として  
皆さんががんばりましょう！

## 施設紹介

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
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：[城東ふれあいセンター](#)



# 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30年(2018年4月25日発行)

## スポンジテニス教室

日 時 : 5月21日・28日・6月4日  
全3回 月曜日  
10:30~12:00  
場 所 : ゲートボール場  
定 員 : 10名 応募多数の場合抽選  
申込受付 : 5月2日(水)~10日(木)  
申込方法 : センター窓口または電話  
抽 選 : 5月12日(土)

なべさんの

## 元気湧くわく講座

~人生を楽しく明るく生きていこう!~

日 時 : 5月29日(火) 14:00~  
場 所 : 会議室 **講演会です**  
定 員 : 70名 先着順  
申込受付 : 5月10日(木)~  
申込方法 : センター窓口または電話



## 生き活き脳活倶楽部

認知症予防・介護予防体操です! 運動強度☆☆☆☆  
場 所 : 体育室  
定 員 : 20名 先着順  
申込方法 : 窓口または電話

日 時 : 5月19日(土) 15:00~  
申込受付 : 5月2日(水)~

## 自由参加体操教室について

ご好評頂いており、参加者多数となっております。開始15分前に定員を超えますと抽選となりますので、以下の様変更させて頂くことになりました。

体力アップ  
教室 A・Bコース  
参加者

コリトレ体操  
&  
ヨガピレッチ  
参加不可

4月25日現在、抽選になった講座⇒月曜日「パワー体操」(パワーアップ体操から名称変更)  
パワー体操は、当センターで一番強度の高いハードな体操です。

## 5月の自由参加体操教室

パワー体操	5/14・5/28	13:30-15:00	コリトレ体操	5/16・5/30	15:00-16:00
JOYフル体操	5/10・5/24	10:00-11:30	ヨガピレッチ	5/9・5/23	15:00-16:00
男の体操	5/10・5/24	15:00-16:00	レクダンス	5/14・5/28	15:30-16:30