

レクダンス

日 時 : ①3月17日(土)
②3月24日(土)
自由参加 15:30~16:30
場 所 : 体育室

傾聴いきいきサロン

日 時 : 3月8日(木)
13:30~15:00
場 所 : 会議室 8名 先着順
申込受付 : 随時 窓口または電話

筋力マシンアドバイス

日 時 : ①3月13日(火)
②3月24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 : 3月1日(木)~
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 : ①3月 9日(金) 栄養
やりくり上手で料理上手
②3月23日(金) 栄養
安い!美味しい!便利!缶詰活用術
10:00~11:30
場 所 : ①会議室 ②会議室
定 員 : ①60名 ②60名
申込受付 : ①2月28日(水)~
②3月13日(火)~
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

日 時 : 3月22日(木)
13:30~15:00
場 所 : 会議室
定 員 : 80名

自由参加



折紙で壁面装飾

日 時 : 3月23日(金)
13:30~15:00
場 所 : 会議室
定 員 : 30名 先着順
申込受付 : 3月13日(火)~
申込方法 : センター窓口または電話

ゆったりタイム



②のみの申込み
はできません。

日 時 : 3月6日(火)
① 10:30~11:30 めりえで絵手紙
② 12:00~13:00 昼食タイム
(参加費300円)
③ 13:30~14:30 体操タイム
定 員 : ①20名 ②③30名 先着順 会議室
申込受付 : 2月26日(月)~ 申込方法 : センター窓口または電話

①~③
組合せ自由

ボランティア 募集中



ゆったりタイムと一緒に
手伝ってくれる方を募集
しています!
得意な事、好きな事を活かして
みませんか?お気軽に事務
室までお声かけください!

大人のぬりえ倶楽部

日 時 : 3月20日(火)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

自由参加

元気の薬箱

日 時 : 3月6日(火)
10:00~11:00

場 所 : 第1教養娛樂室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : 2月26日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

春の体力測定

平成 29 年度 12 月~の体操講座、及び平成 30 年度
春の体操講座を申し込んだ方は必須です。

日 時 : ①3月22日(木) B
②3月26日(月) A
③3月29日(木) A
④3月30日(金) A

A. 10:00~12:00 / B. 13:30~15:30

場 所 : 体育室

上記日程の中で、都合の良い日にお越し
ください。(混雑状況によっては、お待ち頂く場
合がございます。)

測定は、握力・5m歩行・片足立ちの3種です。

金管バンドコンサート 全国大会出場

第七砂町小学校の金管バンドの皆さんの演奏です!

日 時 : 3月27日(火)11:00~

場 所 : 体育室

定 員 : 70名 先着順

申込受付 : 3月17日(土)~

申込方法 : センター窓口または電話



映画鑑賞会

'40 年度

アカデミー賞ノミネート

ヘンリー・フォンダ主演「怒りの葡萄」

日 時 : 3月7日(水)

1日2回
上映

① 10:00~12:00

② 13:30~15:30

場 所 : 会議室

定 員 : 各60名

自由参加

胸式呼吸を用いながら、
ストレッチを中心とした
動きで体の奥の筋肉を、
しなやかに丈夫な筋肉に
鍛える運動です。

ピラティス

日 時 : ①3月12日(月)

①・②の
どちらか1日 ②3月19日(月)

13:30~15:00

場 所 : 体育室 各日40名

申込受付 : 3月4日(日)~

申込方法 : センター窓口または電話

①は、前回受講されていない方
優先です

絵手紙

日 時 : ①3月18日(日)

②3月30日(金)

13:30~15:00

場 所 : ①第2教養娛樂室

②会議室

定 員 : 12名 先着順

申込受付 : 3月8日(木)~

申込方法 : センター窓口



自由参加

ゆうゆう 月~土曜日
体 操 9:05~9:30

コルレ体操 3/7・3/21
15:00~16:00

ヨガピレッチ 3/14・3/28
15:00~16:00

3/25
(日)

オレンジフェスティバル

認知症をもっと知ろう♪

**10:00~
15:00**

★認知症サポーター養成講座

10:00~11:30 会議室 定員50名
3月12日(月)~申込受付 先着順

★認知症の方への「声掛け」を学ぶ

12:30~14:00 体育室 定員30名
3月12日(月)~申込受付 先着順

その他のイベントも盛りだくさん!

オレンジカフェ、iPad で脳トレ、講演、血管年齢・骨密度測定、タクティール、指ヨガ 体験コーナー、工作などなど!

お子さんから高齢者の方までどなたでもご参加いただけます! お待ちしています!



施設紹介

●●●●● 北砂小交流会 ●●●●●

3/12月・13火

9:45~10:30

将棋・かるた・ぬり絵など

小学4年生が様々な企画を持ってきました! ぜひご参加ください!

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 13:00~16:00 ←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。
栄養相談受けられます!(申込不要) 3/23(金)13:00~16:00			



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: **城東ふれあいセンター**

城東



平成30年 **3**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30年（2018年2月25日発行）



春

健康・教養講座 同時募集

3/1木 ~ 3/3土



対象者

60歳以上の区内在住者でふれあいセンターに登録のある方。

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。**



持ち物



①入館票

②62円ハガキ（1講座につき1枚）

※募集講座の詳細については別チラシをご覧ください！

<ハガキの記入例>

- 表面にご自身の住所・お名前をご記入ください。（消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。）
- 事務処理軽減のため、すみませんがお名前の後に「様」の記入をお願いします。

62

〒0000-0000

申し込む方のお名前
様

申し込む方の住所

表

無地のまま
何も書かないで
ください。

裏

新講座 開講！

教養講座

パステルアート

ソフトパステル（チョークのような画材）を用いた今注目のアートセラピー（芸術療法）です。はじめての方でも簡単に自慢したくなる作品が仕上がります。

きんちゃんの“朗読”

声を出すのは全身運動です。「朗読」することで体も脳も鍛えられます。ストレッチをして体をあたため、腹式呼吸を学びましょう。江東区在住の役者さん（菊池均也先生）に教わります。

健康講座

すわって体操

骨盤矯正・足ほぐし

リズムキック&パンチ

シニアチア®ダンス

Sintex

ソフト エアロ

東京五輪音頭を踊ろう

次号は3月24日発行予定です