

フラダンス体験講座

日時：①1月7日(月) ②1月21日(月)
 全2回 体験講座 10:30~12:00
 場所：体育室 講師：川口 ゆみ先生
 申込受付：12月17日(月)~1月5日(土)
 定員：30名 応募多数の場合抽選 ※1月6日(日)連絡

日時が変更になりました。



映画上映会

上映作品：ローマの休日 (1953年アメリカ)
 オードリー・ヘプバーン/グレゴリー・ペック
 日時：12月2日(日)
 ①10:00~
 ②13:30~
 一日2回上映
 118分
 場所：会議室

自由参加



筋力マシンアドバイス

各種運動器具の効果的な使い方を学びます

日時：12月11日(火)
 13:30~15:00
 場所：訓練室
 定員：10名 先着順
 申込受付：12月1日(土)~
 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：①12月13日(木) 栄養
 生活習慣病を予防する 試食有
 ②12月20日(木) 栄養
 食物繊維のパワー
 ①②共10:00~11:30
 場所：第2教養娯楽室
 定員：15名 先着順
 申込受付：①12月3日(月)~
 ②12月10日(月)~
 申込方法：①センター窓口のみ
 ②センター窓口または電話
 受講費：①のみ100円(申込時)
 講師：とまと薬局
 西尾 美咲 先生



健康寿命を伸ばしましょう!

ラ・ラ・ラ・ハーモニー

ピアノの生伴奏に合わせて、皆で唄います♪
 日時：12月27日(木)
 13:30~15:00
 場所：会議室 自由参加
 「歌声サロン」「みんなのコーラス」
 未受講者対象

大人のぬり絵倶楽部

日時：12月13日(木)
 13:30~15:00
 場所：会議室 自由参加
 定員：60名

「きいちのぬりえ」
「脳がみるみる若返るぬりえ」をやっています。



ゆったりデー

一日をセンターでゆっくりお過ごしください!



日 時 : 12月27日(木)11:00~12:00 体操
 12:00~13:00 昼食 お弁当限定20食 500円(当日支払い)
 12:30~13:30 長寿サポートセンターによる各種相談
 13:00~14:30 レクタイム
 14:30~ カラオケ



自由参加

場 所 : 第1教養娯楽室

おりがみふあん

日 時 : 12月25日(火)
 13:30~15:00
 場 所 : 会議室
 定 員 : 30名 先着
 申込受付 : 12月15日(土)~
 申込方法 : センター窓口または電話



気まぐれ立体折り紙

日 時 : ①12月 4日(火)
 ②12月18日(火)
自由参加 10:00~12:00
 場 所 : 第1教養娯楽室
 ①②とも同じ作品を作ります。
 持ち物 : 折り紙

大人の朗読

~朗読を聴く~

日 時 : ①12月11日(火)
 ②12月25日(火)
自由参加 10:00~11:00
 場 所 : 第1教養娯楽室
 申込方法 : 当日直接お越しください

朗読ボランティアによる読み聞かせサロンです

カラオケ懇談会

利用者様が気持ちよくカラオケを利用できるように、皆さまのご意見をお聞かせ下さい! たくさんのご参加をお待ちしています!

日 時 : 12月4日(火)
 13:00~
 場 所 : 第1教養娯楽室



10円バザー

11月3日に開催された「城東フェスティバル」リサイクルバザーにご寄附頂いたものを、全て10円で販売いたします。

日 時 : 12月6日(木)
 9:30~16:00
 場 所 : 第2教養娯楽室



認知症予防になる体操!

enjoy!脳活

申込期間

12/10月~20木

センター窓口または電話で受付

日 時 : 1月5日(土)~毎週土曜日 全10回
 (初回と最終日は脳の健康度チェックを行います)
 15:00~16:30 定 員 : 20名(応募多数の場合抽選)
 場 所 : 体育室 抽 選 : 12月21日(金)当選者にもみ電話連絡

オレンジリングネットワーク 講演会

日 時： 12月22日(土)
13:30~14:30

場 所： 会議室

定 員： 60名 先着順

申 込： 12月6日(木)~ センター窓口または電話で受付

東京有明医療大学 教授
川上 嘉明 氏

「認知症になった
私、を、笑顔で
受け止めて
ください」



オレンジリングネットワーク内で行いますが、サポーター以外の方も参加出来ます！

血管年齢測定

自由参加

日 時： 12月17日(月)
10:00~12:00

場 所： 第1教養娯楽室

申込方法： 当日直接お越しください

クリスマス交流会

日 時： 12月21日(金)
10:30~11:30

小名木川児童館の子どもたち
と一緒にクリスマス会を盛り
上げてくれる方大募集



お気軽に事務室まで
お声掛け下さい！

年内最終営業日は**12/28(金)**です

新年営業開始日は**1/4(金)**です

施設紹介

ゆうゆう体操	体育室	月~土	9:05~9:30 職員による朝の体操です。祝祭日はお休みです。
おしゃべり・憩いの場	第1教養娯楽室	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。
カラオケ	第1教養娯楽室	月~土 月	13:00~16:00 毎週月曜日はレディースデー。
入浴	浴室	月・水・金	12:00~15:00 祝祭日はお休みです。
運動器具 各種	訓練室	毎日	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	毎日	1日1回20分間ご利用できます。



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11月25日発行)



年忘れ

演芸大縁会

年末恒例！カラオケ・踊り・一発芸…あっと言わせる芸をおまちしております！

日時：12月26日(水) 13:00~16:00

場所：体育室

出演者：30組(先着順) カラオケ20組 その他10組

申込：11月29日(木)~12月13日(木) 定員になり次第受付終了

申込方法：事務室窓口にて受付(電話での受け付けは致しません)



※カラオケの音源は機械を使用します。

その他、歌詞等必要な物は各自でご用意願います。

当日の急な曲変更はご遠慮下さい。



出場者募集！



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。



クリスマス ミニコンサート



歌とピアノによるクリスマス曲を聴いたり、馴染みのある昭和の歌謡曲と一緒に歌う参加型コンサートです！

日時：12月16日(日) 10:00~11:00

場所：会議室 定員：80名 先着順

申込：12月1日(土)~ 申込方法：センター窓口または電話



シニア劇団 かんじゅく座公演

新実南吉 作品

「花のき村と盗人たち」

「ランプの夜」

二本立て

日時：12月8日(土) 13:30~14:40

場所：体育室 定員：60名 先着順

申込方法：センター窓口または電話



申込受付中！