


## 食べるにこだわる講座


日時：①10月11日(木) 栄養  
 あなたに必要なエネルギー量を計算してみよう  
 ②10月18日(木) 口腔  
 噛む力の判定をします  
 10:00~11:30  
 場所：第2教養娯楽室  
 定員：15名 先着順  
 申込受付：①10月1日(月)~  
 ②10月8日(月)~  
 申込方法：センター窓口または電話

## ラジオ体操講座

ラジオ体操第1・第2 ポイント・効能を学ぶ  
 日時：①10月10日(水)  
 ②10月11日(木)  
 10:00~11:00  
 場所：第1教養娯楽室  
 定員：各20名 先着順   
 申込受付：10月1日(月)~  
 申込方法：センター窓口または電話

## 元気の薬箱

あなたの飲んでいるお薬、理解していますか？

日時：10月5日(金)  
 10:30~11:30  
 場所：第2教養娯楽室   
 定員：15名 先着順  
 申込受付：9月25日(火)~  
 申込方法：センター窓口または電話

## 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べます

日時：10月9日(火)  
 13:30~15:00  
 場所：訓練室  
 定員：10名 先着順  
 申込受付：10月1日(月)~  
 申込方法：センター窓口または電話

## 大人のぬりえ倶楽部

日時：10月11日(木)  
 13:30~15:00  
 場所：会議室

「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


## ラ・ラ・ラ・ハーモニー

日時：10月25日(木)  
 13:30~15:00  
 場所：会議室


「歌声サロン」「みんなのコーラス」未受講者対象

自由参加

## 折り紙で壁面装飾

日時：10月29日(月)  
 13:30~15:00  
 場所：会議室   
 定員：30名 先着順  
 申込受付：10月19日(金)~  
 申込方法：センター窓口または電話

## オレンジリングネットワーク

日時：10月27日(土)  
 13:30~15:00  
 場所：会議室   
 定員：60名  
 申込受付：随時 窓口または電話

認知症についての理解を深めます

## 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：10月30日(火)  
14:00～  
場所：会議室  
定員：70名 先着順  
申込受付：10月10日(水)～定員迄  
センター窓口または電話

**講演会です**

## 江東リハビリ病院

腰の痛みについての  
お話です

健康講座  
第2弾!

日時：10月13日(土)  
13:30～14:30  
場所：会議室  
定員：60名 先着順  
申込受付：10月1日(月)～  
申込方法：センター窓口または電話



## 映画鑑賞会

「紳士協定」

日時：10月21日(日)  
① 10:00～ ② 13:00～ 118分  
場所：会議室  
定員：各60名

**自由参加**

1947年アメリカ映画 グレゴリーベック主演

## カラオケ懇談会

日時：10月2日(火)  
13:00～  
場所：第1教養娯楽室



皆さんが気持ちよく利用できる方法を、  
一緒に考えましょう。  
出席できない方も、事前のアンケートに  
ご協力ください。  
よろしくお願いします。

コスモスを期待して

## 歩こう会

日時：10月26日(金)  
9:10

場所：錦糸町半蔵門線改札口 集合  
足立区都市農業公園  
定員：20名

申込受付：10月1日(月)～  
10月10日(水)

申込方法：センター窓口または電話  
抽選：応募多数の場合

10月11日(木)以降  
当選者にのみ電話連絡  
費用：交通費・昼食代→自己負担

公園内を散策程度歩きます

※詳細は館内チラシ・ポスターをご覧ください



## 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：10月25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)  
13:00～14:00 長サポによる相談 13:00～14:30 レクタイム  
14:30～ カラオケ

場所：第1教養娯楽室

**自由参加**



## 傾聴いきいきサロン

小名木川児童館の子  
供たちとハロウィン  
を楽しみましょう

## ハロウィン交流会

日 時 : 10月26日(金)  
13:30~  
場 所 : 第2教養娯楽室  
定 員 : 5名 先着 随時募集

日 時 : 10月18日(木)  
10:00~  
子どもたちにキャンディ等を渡してくれる方募集  
(10/1~) 詳細は館内ポスター・チラシをご覧ください

## 流し踊り

参加者募集!  
職員も踊ります!

日 時 : 10月7日(日)  
東京音頭を踊ります! 浴衣の貸出し有!  
9:00にセンターに集合してください!



## 気まぐれ立体折り紙

日 時 : ①10月7日(日)  
10:00~12:00  
②10月7日(日)  
13:00~15:00  
③10月19日(金)  
9:30~11:30  
場 所 : ①②会議室 ③第1教養娯楽室  
①②③同じ作品を作ります  
持 ち 物 : 折り紙・ボンド

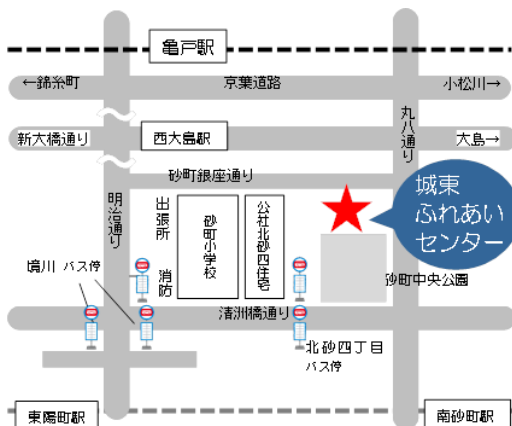
自由参加

## 後期講座申込み 終了

追加募集も含め、後期講座の申込みを終了致しました。沢山のご応募ありがとうございました。残念ながら健康講座に落選された方は、ぜひ自由参加教室をご利用ください。※別チラシをご覧ください。

### 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	第一教養娯楽室	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。
カラオケ	第一教養娯楽室	月~土 月	13:00~16:00 毎週月曜日はレディースデイ。
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](#)





# ジョー フェスティバル

11/3  
土祝

出場者  
募集中

10/5まで

今年のフェスティバルはファッションショーを行います！

幼児からシニアまで参加OK！

お気に入りのあの服で！

家に眠っている着物で！

親子でもご夫婦でも

ファミリーでも参加可。

コスプレでもOKです！

ウェディングドレスの用意もあります！

おしゃれに変身しませんか？

※詳細は館内ポスター・チラシをご覧ください



# 城東コレクション

お祭りは例年通り行います！

スタンプラリーもあり

出店

バザー

野菜販売

軽食販売

カフェ

ゲーム

各種体験  
コーナー

# バザー 物品提供のお願い

城東フェスティバルでバザーを行います。

バザーを有意義な催しとして成功させるために、みなさんのご家庭で眠っているものがございましたら、ご寄附ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

飲食物・衣類・本は不可。新品同様の物に限ります。

10/1 (月) ~ 24 (水)

# ボランティア 募集中



11月3日の城東フェスティバルと一緒に手伝ってくれるボランティアさんを募集しています！  
事前準備、当日運営などお時間の許す範囲でお手伝いをお願いします。  
事務室までお声かけ下さい！