

筋力マシンアドバイス

日 時 : 6月12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 : 6月1日(金)~
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 : 6月28日(木)
13:30~15:00

場 所 : 会議室
定 員 : 80名

自由参加



大人のぬりえ倶楽部

日 時 : 6月19日(火)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

自由参加



元気の薬箱

高齢者の正常血圧値を知ろう

日 時 : 6月5日(火)
10:00~11:00

場 所 : 第1教養娯楽室
定 員 : 15名 先着順
申込受付 : 5月28日(月)~
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 : ①6月14日(木)
熱中症は予防できる



②6月21日(木)
むせについて
~舌の筋力低下が原因~
10:00~11:30

場 所 : ①②第2教養娯楽室
定 員 : ①②15名 先着順
申込受付 : ①6月4日(月)~
②6月11日(月)~
申込方法 : ①センター窓口のみ
②窓口または電話

①は試食有 1、豚ものの野菜巻き
2、経口補水液

<材料費 ¥100>

講義・試食なのでエプロン等は要りません。
持ち物:ペットボトル水 500ml

折り紙で壁面装飾

日 時 : 6月26日(火)
13:30~15:00

場 所 : 会議室
定 員 : 30名 先着順

申込受付 : 6月18日(月)~
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 : 6月22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 : 6月23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



映画鑑賞会

日 時 : 6月3日(日)

1日2回
上映

①10:00~

②13:30~

場 所 : 会議室

定 員 : 各60名

自由参加



「失われた週末」

監督: ビリー・ワイルダー

101 分

ウクレレミニコンサート

日 時 : 6月5日(火)
13:30~14:30

場 所 : 会議室

申込受付 : 受付中 定 員 : 50名 先着順

申込方法 : センター窓口または電話



亀戸で活動されているウクレレサークル

「K.Wave'12」さんの演奏です!



生き生き脳活倶楽部

認知症予防・介護予防体操です!

運動強度 ★★☆☆

日 時 : ①6月2日(土)
②6月16日(土)
15:00~16:30

①か②の
どちらか選択

場 所 : 体育室

定 員 : 各20名 先着順

申込受付 : 受付中

申込方法 : センター窓口または電話

5月に参加された方は
参加出来ません。

児童館交流

日 時 : 6月8日(金)
10:00~

場 所 : 小名木川児童館

申込受付 : 随時

申込方法 : センター窓口または電話



児童館の幼児との交流です。

童心に帰って一緒に遊んでみませんか?

幼児体操も頭と体に良い刺激を与えますよ!

お知らせ

カラオケ
利用時間
変更

5月15日(火)カラオケ懇談会にて、カラオケ利用者さんから様々なご意見を頂戴しました。皆様のご意見を反映し、6/1より利用時間・利用方法を変更させて頂くことに致しました。尚、この変更は3か月間試験的に行う事とします。ご協力よろしくお願いいたします!

月曜~土曜

利用時間 午後1:00~4:00

毎週月曜日はレディースデー!

(午前の利用は中止。月曜日は女性のみ利用可。)

6月1日(金)~



おたより 設置箇所

この城東ふれあいセンターたよりは、以下の場所にも設置のご協力を
いただいています。

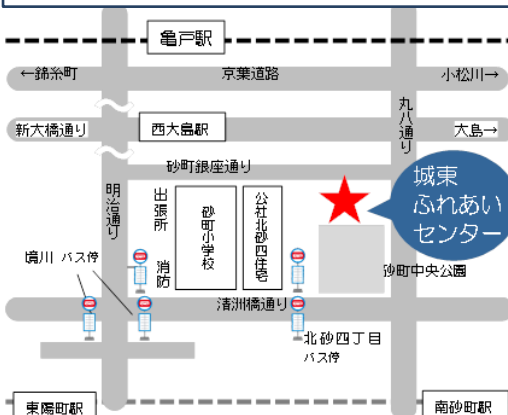
亀戸ふれあいセンター
深川ふれあいセンター
森下ふれあいセンター
江東区社会福祉協議会 事務局
江東ボランティアセンター
障害者福祉センター
区役所 広報課
区役所 長寿応援課
文化センター
(江東区・亀戸・豊洲・古石場・森下)
総合区民センター
深川東京モダン館
中川船番所資料館
ティアラ江東

福祉会館
(大島・古石場・
亀戸・千田・東砂・
塩浜・東陽)
砂町出張所
南砂出張所
砂町図書館
グランチャ東雲
芭蕉記念館
深川江戸資料館
江東区健康センター
城東保健所
城東南部保健所
パルシティ江東

スポーツセンター
(深川・深川北・有明・亀戸・
北砂スポーツ会館・東砂)
長寿サポートセンター
(白河・海辺・住吉・冬木・古
石場・東陽・塩浜・豊洲・亀
戸・亀戸北・亀戸東・大島・
大島西・大島東・北砂南・北砂
西・北砂東・南砂・新砂)
その他
北砂郵便局・東砂郵便局・東西線
南砂駅・銭湯亀の湯・亀高医院・
江東区信用組合砂町出張所・砂町
銀座モンシェリー… など

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～土 月	13:00～16:00 毎週月曜日はレディースデイ。 6/1～
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	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 6/7(木)は午後のみ	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) 6/18(月)10:00～12:00 図書コーナー			



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6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5月25日発行)



認知症予防になる体操！

enjoy!脳活

日時：6月30日(土)～9月29日(土)の毎週土曜日
15:00～16:30

※初回と最終日は脳の健康度チェックをするため体操はありません

場所：体育室
定員：20名（応募者多数の場合抽選）
申込受付：6月1日(金)～6月20日(水)
申込方法：窓口または電話



抽選になった場合、**当選者にのみ6月23日(土)以降、電話連絡**



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。

6月の



自由参加体操教室

開始15分前までにお越し下さい。
定員を超えた場合抽選となります。
開始時間を過ぎての入場はご遠慮ください。



パワー体操	6/11・6/25	13:30-15:00	運動強度	★★★★★
JOYフル体操	6/14・6/28	10:00-11:30	運動強度	★★★★☆
男の体操	6/14・6/28	15:00-16:00	運動強度	★★☆☆☆
コリトシ体操	6/6・6/20	15:00-16:00	運動強度	★★☆☆☆
ヨガピレッチ	6/13・6/27	15:00-16:00	運動強度	★★☆☆☆
レクダンス	6/11・6/25	15:30-16:30	運動強度	★★☆☆☆