

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！

自由参加

日 時 : 9月27日(木)

11:00~12:00 体操タイム

12:00~13:00 昼食タイム

お弁当(おにぎり等)限定20食 500円(当日支払)

13:00~14:00 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

場 所 : 第1教養娯楽室

※詳細は館内チラシ・ポスターをご覧ください。



食べるにこだわる講座

日 時 : ①9月13日(木)

「もったいない」の気持ちで使いきり

②9月27日(木) 試食有

安い! 美味しい! 便利! 缶詰活用術
さば缶の炊き込みご飯・さっぱり豆サラダ

10:00~11:30

場 所 : 第2教養娯楽室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : ①9月3日(月)~

②9月17日(月)~

②のみ材料費100円(申込時 支払)

申込方法 : センター窓口または電話

②は窓口のみ

筋力マシンアドバイス

日 時 : 9月11日(火)

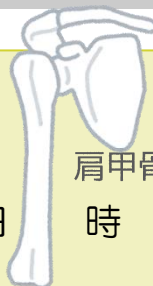
13:30~15:00

場 所 : 訓練室

定 員 : 10名 先着順

申込受付 : 9月1日(土)~

申込方法 : センター窓口または電話



肩甲骨を意識して背中美人を目指そう!

日 時 : 9月7日(金)

11:00~12:00

場 所 : 第2教養娯楽室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : 8月28日(火)~

申込方法 : センター窓口または電話

映画鑑賞会

日 時 : 9月2日(日) 1日2回上映

①10:00~ ②13:30~

場 所 : 会議室

定 員 : 各60名

監督
齊藤 寅次郎

主演
岡 春夫
美空 ひばり
花菱
アチャコ
古川 緑波

1950年

憧れの
ハワイ航路

78分

大人のぬりえ倶楽部

「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

日 時 : 9月14日(金)

13:30~15:00

場 所 : 会議室

自由参加



合同体力測定

握力・5m歩行
片足立ち 測定

対 象 : H30年度 前・後期
健康講座受講生
場 所 : 体育室
日 時 : 登録番号の末尾で受講日
が変わります

末尾 1・2→ 9月22日(土)
9:45~11:45

末尾 3・4→ 9月28日(金)
9:45~11:45

末尾 5・6→ 9月28日(金)
13:30~15:30

末尾 7・8→ 9月29日(土)
9:45~11:45

末尾 9・0→ 9月29日(土)
13:30~15:30

※上記時間内にお越しいただければ
大丈夫です。

ラ・ラ・ラ・ハーモニー

日 時 : 9月27日(木)
自由参加 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

折り紙で壁面装飾

日 時 : 9月30日(日)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名 先着順

申込受付 : 9月20日(木)~

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 : 9月22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

RUN伴応援イベント

RUN 伴とは…RUN 伴は、認知症の人や家族、支援者などがリレーしながら一本のたすきをつないでいくイベントです！ 今年職員が走ります！

日 時 : 9月23日(日)

定 員 : 60名 先着順

申込受付 : 9月10日(月)~

申込方法 : センター窓口または電話

※詳細は館内チラシ・ポスターをご覧ください

認知症サポーター養成講座

定 員 : 60名 先着順

申込受付 : 9月10日(月)~

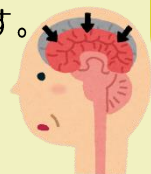
センター窓口または電話



9/21 は…

世界
アルツハイマーデー

9月是世界アルツ
ハイマー月間です！
今年25回を記念
して各所でイベントが
開催されます。



認知症についての理解を深めます

日 時 : 9月24日(月)

14:30~

場 所 : 会議室

傾聴いきいきサロン

日 時 : 9月28日(金)
13:30~15:00
場 所 : 第2教養娛樂室
定 員 : 5名 先着順
申込受付 : 随時
センター窓口または電話

健康・教養講座 同時募集

8/21(火)~9/3(月) 8/26(日)を除く

希望講座数のハガキをお持ちになり、申込みして下さい
詳細は別チラシをご覧ください

お気軽 ワンポイントスマホ 30分講座

センター職員による
30分講座です!

センターのホームページを見てみよう!

日 時 : 9月18日(火)
11:00~11:30

場 所 : 第1教養娛樂室

定 員 : 12名 先着順 スマートフォンをお持ちの方

申込受付 : 9月8日(土)~ センター窓口または電話

通信料は参加者ご自身の負担になりますので、ご了承ください

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	第一教養娛樂室	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。
カラオケ	第一教養娛樂室	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



城東



平成30年9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8月25日発行)



ウォーキング
しながら脳を
活性化



Enjoy 脳活

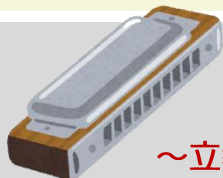
認知症予防・介護予防体操です！

脳トレ散歩

日時：9月13日(木)～
木曜日 全10回
10:00～11:30
場所：公園(雨天時は訓練室)
定員：15名 先着順
申込受付：8月29日(水)～
センター窓口のみ

日時：10月6日～12月22日
土曜日 全10回
15:00～16:30
場所：体育室 定員：20名
応募多数の場合抽選
申込受付：9月10日(月)～18日(火)
センター窓口または電話
抽選になった場合：9月20日(木)以降
当選者にのみ電話連絡

脳トレ散歩は9月13日(木)・11月22日(木)、enjoy脳活は10月6日(土)・12月22日(土)に脳の健康度チェックを行います



敬老コンサート

～立教大学ハーモニカソサイアティーの皆さんによる演奏です！～

日時：9月17日(月) 祝 13:30～
場所：体育室 定員：80名 先着順
申込受付：9月3日(月)～ センター窓口または電話



美ユーターBodyWave®

ボディ ウェーブ

背筋をきちんと伸ばし、正しい姿勢を
キープしながら美しく歩きます！

日時：9月19日・9月26日・10月3日
水曜日 全3回 13:30～14:30
場所：体育室
申込受付：9月6日(木)～9月12日(水)
センター窓口または電話
抽選：9月13日(木) 当選者にのみ電話連絡

定員
30名
応募多数の場合
抽選



次号は9月25日発行予定です