

膝の痛み： 原因と予防・対処法



日 時 : 8月7日(火) 13:30~14:30

定 員 : 60名 先着順 場 所 : 会議室

申込受付 : 7月26日(木)~ 窓口または電話

講師:江東リハビリ
テーション病院
畠田将行氏
(理学療法士)

食べるにこだわる講座

日 時 : ①8月9日(木)

しっかり食べて夏バテ予防

②8月16日(木)

歯の磨き方、歯茎のマッサージをしましょう

10:00~11:30

場 所 : 第2教養娯楽室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : ①7月30日(月)~

②8月6日(月)~

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

日 時 : 8月14日(火)

13:30~15:00

場 所 : 訓練室

定 員 : 10名 先着順

申込受付 : 8月1日(水)~

申込方法 : センター窓口または電話

映画鑑賞会

日 時 : 8月5日(日)

①10:00~

②13:30~

1日2回上映

場 所 : 会議室

定 員 : 各60名

自由参加

原作・監督
: 吉村 公三郎

脚本
: 新藤 兼人

主演
: 原 節子

昭和22年

安城家の
舞 踏 会

89分

健康相談

健康相談

8/9日(木)

8/21(火)

8/29(水)

はお休みです
(申込不要)

月・水・木

10:00~16:00

西田先生(保健師)

基本的に午前中は図書コ
ーナー、午後は健康相談
室にあります。

火・金 13:00~16:00

小野寺先生(看護師)

どの曜日も最終受付は15:40です

敬老はり・マッサージ

日 時 : ①8月6日(月)

②8月24日(金)

9:45~11:20 13:00~14:30

定 員 : 各60名

(午前・午後30名ずつ)先着順

申込受付 : 7月30日(月)~

申込方法 : センター窓口

大人のぬりえ倶楽部

日 時 : 8月31日(金)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

「さいちのぬりえ」「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 : 8月23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

傾聴いきいきサロン

日 時 : 8月17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

センター窓口または電話

折り紙で壁面装飾

日 時 : 8月28日(火)
13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30名 先着順

申込受付 : 8月17日(金)~

申込方法 : センター窓口または電話



8月7日
(火)



カラオケ懇談会 開催します

カラオケ利用について、皆様の意見を広くお聞きしたいと思
います。試用期間として始めたレディースデーなどについて
お聞かせ下さい！館内の懇談会チラシにアンケートが付いて
います。事務室にお持ち下さい。

13:00~ 第1教養娯楽室

お風呂利用 中止 のお知らせ

8/6月 8/24金

はり・マッサージの為利用できません

亀戸ふれあいセンター
オレンジ
フェスティバル
8/25土 10:00~
15:00

認知症についての理解を深めるためのお祭りです

♥ 城東ダンスフェス ♥ 2018

日 時 : 7月29日(日)
1部 10:00~

ズンバ・舞踊・レクダンス・盆踊りなど

2部 13:30~

スローエアロ・よさこい・太極舞など

1部2部 入替制

場 所 : 体育室

自由参加

受付すれば
出入り自由！



熱中症に注意しましょう。城東ふれあいセンターは猛暑
避難場所になっています。
冷たい麦茶をご用意しております。こまめな水分補給を
心掛けてください！

江東区からのお知らせ

ご近所ミニデイ

ご近所ミニデイは、地域の住民が主体となって運営する定期的な通いの場です。食事を含む3時間の活動で、心身活性化に取り組みませんか？

レポート



笑顔が素敵な
誕生日のKさん

ほんとでできる、大きな声で笑える。なごみ（和）の場所「ゆらり」

ご近所ミニデイゆらりさんは、亀戸駅北口から徒歩5分程のアーバンライフ亀戸集会所で毎週火曜日に活動されています。参加当日は、体操・ランチ・マジックショーと充実のプログラム！また、7月生まれの方の誕生日会もあり、笑顔と笑い声あふれる素敵な時間を過ごさせていただきました。いつでも、お一人の参加も大歓迎とのこと。気になった方は是非一度お越し下さい！お問合せは長寿応援課地域支え合い係（☎3647-9468）まで、ご連絡ください。

対象者

ご自身で通える方ならどなたでもご参加できます。
(要支援相当の方は長寿サポートセンターを通してのご利用となります)

～シニア世代地域活動あと押しセミナー～ 「生きがいにつながる活動を見つけよう」

退職後の過ごし方や、これまでの経験を地域で活かす方法等、地域活動に関する知識や考え方を学びます。最終日には、地域活動について直接説明を聞くことができる「相談会」を実施します。

対象者

江東区在住・在勤のシニア世代
(おおむね50歳以上の方)

主催

長寿応援課地域支え合い係
03-3647-9468

セミナーのお申込はコチラ※先着順

(土日・祭日を除く9:30～17:00)
委託業者：共創未来メディカルケア(株)
☎03-6279-1101

8月6日(月) 14:00～16:00	地域活動の必要性和地域包括ケアシステムとの関係 他	橋谷社労士事務所 橋谷 創 先生
8月20日(月) 14:00～16:00	知識や経験、自身の持つ強みの活用方法・傾聴の理解と重要性	
8月21日(火) 14:00～16:00	脱水の危険 有効な脱水症予防	鈴木医院 神経内科医師 木原 幹洋 先生
8月31日(金) 13:00～16:00	コミュニケーションの理解と役立つ技法 他	F-winds代表 国際コーチ連盟(ICF) プロフェッショナル認定コーチ 野島 美子 先生

活動報告

伊藤園 お茶セミナー



7月14日(土)

お茶セミナーを開催しました！皆さんで和気あいあいの時期にピッタリなおいしい冷茶の入れ方を学びました！

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。
栄養相談	図書コーナー	8/20(月)	10:00～12:00 申込不要です。



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](http://www.city-east.jp)



城東



平成30年8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7月25日発行）



健康・教養

8/21火

8/26(日)を除く

1講座につき1枚
のハガキを持参
してください

講座同時募集~9/3月

62

〒〇〇〇-〇〇〇〇

申し込み方のお名前
様

申し込み方の住所

表

無地のまま
何も書かないで
ください。

裏

..... はがきの書き方

表面→ご自分の住所・氏名

すみせんがお名前の後に「様」の
記入をお願いします。

裏面→何も書かないでください！

消せるボールペンは使用しないでください！

※講座内容の詳細は別チラシをご覧ください

講座募集説明会

8/7 火 会議室 10:00~

募集期間が長くなりました！ 例年初日が混み合
っていましたが、**13日間あります！**

今回の募集についての変更点（代理申込み不可、
期間内のみ受付…等）について説明会を行いま
す。ご参加お待ちしております！

絵手紙で夏を書こう！

日 時： ①8月15日(水) ②8月16日(木)
13:30~15:00 10:00~11:30

場 所： 会議室 ※センター絵手紙未受講者対象

定 員： ①②両方出席できる方15名 応募多数の場合8月9日(木)抽選
当選者にのみ電話連絡 連絡が来たら手続きに来館して下さい

申込受付： 8月1日(水)~8月8日(水)

申込方法： センター窓口または電話

講師：森 健一氏

前回講座に参加された方は
②8/16のみ参加可能です

参考画像

次号は8月25日発行予定です