

NEW 自由参加健康教室

開始15分前に定員を超えた場合は抽選です！

新しくなった自由参加教室のご案内です！
★の数が多いほど強度の高い運動です。

パワーアップ体操

講師：安藤 恵美 先生

★★★★

JOYフル体操

講師：猪股 富士子 先生

★★★★☆

男の体操

講師：川口 俊浩 先生

★★☆☆☆

筋力マシンアドバイス

日時：4月10日(火)
13:30~15:00

今月から月1回の開催です！

場所：訓練室
定員：10名 先着順
申込受付：4月1日(日)~
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：①4月12日(木)
②4月27日(金)
10:00~11:30

場所：①②第2教養娯楽室
定員：①②15名
申込受付：①②共 4月4日(水)~
申込方法：センター窓口
または電話

※内容・詳細はチラシをご覧ください。

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：4月26日(木)
13:30~15:00

場所：会議室
定員：80名

自由参加



折り紙で壁面装飾

日時：4月14日(土)
13:30~15:00

場所：会議室
定員：30名 先着順
申込受付：4月6日(金)~
申込方法：センター窓口または電話

ゆったりタイム



②のみの申込み
はできません。

日時：4月17日(火)
① 11:30~12:30 体操タイム 体育室
② 13:00~14:00 昼食タイム
(参加費300円)
③ 14:30~15:30 レクタイム

①~③
組合せ自由

定員：①②③定員30名 先着順 ②③は第1教養娯楽室
申込受付：4月10日(火)~ 申込方法：センター窓口または電話

ボランティア 募集中



ゆったりタイムと一緒に
手伝ってくれる方を募集
しています！
得意な事、好きな事を活かし
てみませんか？お気軽に事務
室までお声かけください！

大人のぬりえ倶楽部

日時：4月24日(火)
13:30~15:00
場所：会議室

自由参加

映画鑑賞会

日時：4月29日(日)
**1日2回
上映**
① 10:00~12:00
② 13:30~15:30
場所：会議室
定員：各60名

自由参加

元気の薬箱

腸の健康について

日時：4月10日(火)
11:00~12:00
場所：第2教養娯楽室
定員：15名 先着順
申込受付：4月3日(火)~
申込方法：センター窓口または電話



'38年度
アカデミー賞作品賞/監督賞
ジーン・アーサー主演
「我が家の楽園」

体カアップ教室 (運動・栄養・お口の複合教室)

体力向上を目標に、ストレッチや筋力づくり、バランストレーニング、頭の体操、口腔や栄養についても学びます!



日時：Aコース:4月18日(水)~ 第1・3水曜日 全12回
Bコース:4月25日(水)~ 第2・4水曜日 全12回
両コース共 13:00~14:30 日程・内容の詳細はチラシをご覧ください。
場所：体育室(口腔・栄養の講義は会議室)
定員：各30名 先着順 持ち物：タオル、飲料水、室内履き
申込受付：4月4日(水)~ (体力測定時のみ)
申込方法：センター窓口のみ(電話では受付できません)

※この講座の参加者は、自由参加の「コリトレ体操」には参加できません。

脳トレ散歩

ウォーキングしながら脳を活性化するプログラムです!

日時：4月19日(木)~ 毎週木曜日(5/3祝を除く) 全8回
10:00~11:30 日程の詳細はチラシをご覧ください。
場所：公園(雨天時は訓練室) 集合は訓練室
持ち物：タオル、飲料水、外履き、(天候によっては帽子など)
定員：15名 先着順
申込受付：4月4日(水)~
申込方法：センター窓口のみ(電話では受付できません)



活動報告

3月20日(火)

城東ふれあいセンターを支えて下さるボランティアさんへ、感謝の気持ちをこめて感謝会を行いました！



影になり日向になり様々な事業に協力して下さったボランティアの皆さん、本当にありがとうございました！平成30年度もよろしくお願い致します！ 職員一同

講師紹介



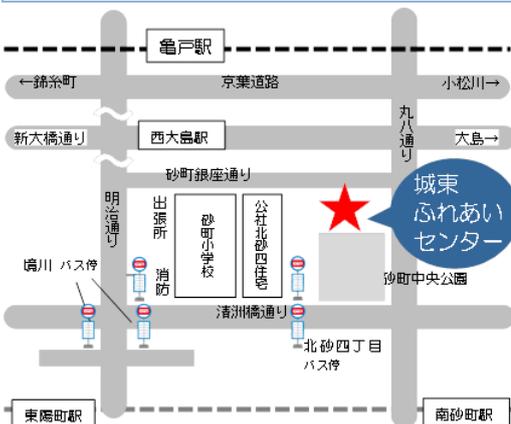
木村 清 先生

脳トレ散歩、コリトレ体操、のびのび体操、体カアツ教室を担当している木村 清です。
笑顔いっぱいになる様と一緒に体操を楽しみましょう。
タオル体操や脳トレ体操で更に身体を活性化しましょう。

施設紹介

事前の予約・申込み等の必要はありません。自由にご利用ください！

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・水・金 火・木・土	9:30~11:30 13:00~16:00 ←延長しました！
入浴	浴室	月・水・金	12:00~15:00 祝日はお休みです。
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	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。



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3月24日発行)



脳いきいき iPad 講座

iPadの使い方(脳トレ、写真・動画撮影、思い出アルバムづくり等)を通して認知症を予防します。



iPad は会場にて用意

- 日時：①5/9～8/29の水曜 9:30～10:30
②5/9～8/29の水曜 11:00～12:00
③5/10～8/30の木曜 13:30～14:30
④5/10～8/30の木曜 15:00～16:00

8/15、
8/16
を除く
全16回

※初回と最終日に脳の健康度をチェックします。

定員：各コース10名 抽選 当選者にのみ4月26日(木)以降連絡

申込受付：4月11日(水)～23日(月) センター窓口または電話

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。

春 いよいよ開講！ 講座

新しい講座9つを含む全30講座がスタートします！
今回は1000名を超えるたくさんの応募をいただきました！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下記講座をご利用ください！

自由参加 健康講座

事前申込の必要のない、自由参加の体操教室です。

当日直接会場(体育室)へ15分前にお越しください。

講座開始後の入場はご遠慮ください。

持ち物：室内履き(体育室内で動きやすいもの。ヨガピレッチは必要ありません。) 汗拭き用タオル、水分補給用の飲料。

講座名

曜日

時間

NEW パワーアップ体操	第2・4月	13:30-15:00
NEW JOYフル体操	第2・4月	10:00-11:30
NEW 男の体操	第2・4月	15:00-16:00
コリトレ体操	第1・3月	15:00-16:00
ヨガピレッチ	第2・4月	15:00-16:00
レクダンス	第2・4月	15:30-16:30

安全の為、定員を50名(コリトレ体操は60名)とさせていただきます。
講座開始15分前に定員を超えている場合は抽選を行います。
抽選で外れた方には次回出席できる「優先券」をお渡しします。
「優先券」は該当の教室のみの利用となります。予めご了承ください。

