

## 絵手紙

はじめての方、経験者の方それぞれ1回コース



- 日 時 : ①11月7日(水) 初めて受講される方  
 ②11月14日(水) センターで受講した事がある方  
 13:30~15:00 各自筆ペンをご用意下さい
- 場 所 : 第2教養娯楽室
- 定 員 : 12名 応募者多数の場合抽選
- 申込受付 : 10月25日(木)~10月31日(水)  
 11月1日(木)以降、当選者のみ電話連絡
- 申込方法 : センター窓口または電話

## 映画鑑賞会

- 上映作品 : **心の旅路** (1942年米国)  
 日本語吹替、125分
- 日 時 : 11月4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**

## 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びます
- 日 時 : 11月13日(火)  
 13:30~15:00
- 場 所 : 訓練室
- 定 員 : 10名 先着順
- 申込受付 : 11月1日(木)~
- 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 : ①11月 8日(木) 栄養  
 今日から使える食事の  
 バランスアップ術  
 ②11月15日(木) 口腔  
 のどの筋力を鍛えましょう  
 10:00~11:30
- 場 所 : 第2教養娯楽室
- 定 員 : 15名 先着順
- 申込受付 : ①10月30日(火)~  
 ②11月 6日(火)~
- 申込方法 : センター窓口または電話
- 講 師 : ①とまと薬局  
 西尾 美咲氏  
 ②歯科衛生士  
 稲葉 幸子氏



美味しく食べて、健康寿命を延ばしましょう♪

## ラ・ラ・ラ・ハーモニー

- ピアノの生伴奏に合わせて、皆で唄います♪
- 日 時 : 11月22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**

## 大人のぬり絵倶楽部



- 日 時 : 11月8日(木)  
 13:30~15:00
- 場 所 : 会議室
- 定 員 : 60名

**自由参加**

「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。

## 朗読サロン「大人の朗読」～朗読を聴く～

自由参加

朗読ボランティアによる読み聞かせサロンが始まります。  
お一人でも気軽にご参加いただけます。心地よい声に綴られる物語をお楽しみ下さい。

日時：11月13日(火)・27日(火)10:00～11:00  
場所：第1教養娯楽室  
定員：15名程度  
申込方法：申込不要。当日直接お越し下さい。



## 傾聴いきいきサロン

悩みごと、困りごと等を傾聴します。

日時：11月23日(金)  
13:30～  
場所：第2教養娯楽室  
定員：7名 先着 随時募集

## 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  
11月は『成年後見人制度について』

日時：11月24日(土)  
13:30～15:00  
場所：会議室  
定員：30名 随時募集  
申込方法：センター窓口または電話



## 歴史講座 (忠臣蔵・全2回)

史実の忠臣蔵は小説より面白い!

日時：11月29日(木)  
12月6日(木)  
10:00～11:30  
場所：会議室  
定員：70名 先着順  
申込受付：11月14日(水)～  
申込方法：センター窓口または電話  
講師：荻原 栄氏

## 元気の薬箱 ～もの忘れと認知症の違い～

単なるもの忘れと認知症は違います。

日時：11月9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：10月30日(火)  
申込方法：センター窓口または電話  
講師：たんぽぽ薬局  
濱野 由起子氏

## 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：11月22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)  
12:30～13:30 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



自由参加

## 弁護士による財産管理の基礎知識

日 時 : 11月29日(木) 13:30~15:00  
 場 所 : 会議室  
 定 員 : 60名 先着  
 申 込 : 11月12日(月)以降、センター窓口または電話にてお申込み下さい。  
 講 師 : 千田 賢(弁護士)

### <個別相談会>

講座終了後に一人15分程度の  
 個別相談を実施します。講座受講  
 者限定で先着6名、要申込。

## おりがみふあん

日 時 : 11月30日(金)  
 13:30~15:00  
 場 所 : 会議室  
 定 員 : 30名 先着  
 申込受付 : 11月19日(月)~  
 申込方法 : センター窓口または電話



## 気まぐれ立体折り紙

日 時 : ①11月 6日(火)  
 ②11月20日(火)  
 10:00~12:00  
 場 所 : 第1教養娯楽室  
 ①②とも同じ作品を作ります。  
 持 ち 物 : 折り紙

11/18  
(日)

## 悠々フェスティバル

会場 時間  
 総合区民センター 10:00~15:00

福社会館・ふれあいセンター  
 で活躍中の方々が、楽しい催  
 しを企画し、開催します。

### 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1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1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。

※11月2日(金)フェスティバル準備の為利用できません



## 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10月25日発行)



年に一度の  
秋祭り!

## JO-TO FESTIVAL

### 屋外

チャリティーバザー  
野菜販売 焼きそば  
磯辺焼き ポップコーン  
かき氷 輪投げ  
バルーンアート  
ぱくぱく人形・起き上  
がりこぼし・マグネッ  
トしおり作り  
スマートボール  
宝探し

### メインイベント

初開催! ファッションショー  
**城東コレクション**

幼児からシニアまで多世代が  
出場。着物・ドレス・道着まで  
様々なファッションが登場し  
ます! 出て! 観て! 楽しんで  
下さい!

※当日のプログラムは別紙をご覧  
下さい

#### ハーフタイムショー

エアロビ太鼓  
シニアチアダンス



11月3日(土・祝)

# 城東 フェスティバル テーブル

10:00~  
15:00

スタンプラリーもあります!

### ビューティーコーナー

ハンドマッサージ  
ウィッグ試着体験

### 1階カフェコーナー

コーヒー・ほうじ茶サービス  
軽食・スイーツ販売  
休憩コーナー  
介護予防相談会

ギター演奏も有り!

### 2階

各種体験コーナー

折り紙  
パステルアート  
工作  
ぬり絵

### 施設見学会

## 「豊洲市場に行こう!」

日時：11月27日(火) 9:00~12:00  
場所：豊洲市場  
定員：20名 応募者多数の場合抽選  
申込受付：11月8日(木)~19日(月)  
11月20日以降、当選者のみ電話連絡  
申込方法：センター窓口または電話

ついに、江東区に  
市場が移転しました!

