

レクダンス

日時：①2月3日(土)
②2月17日(土)
15:30~16:30
自由参加
場所：体育室

傾聴いきいきサロン

日時：2月8日(木)
13:30~15:00
場所：会議室 8名 先着順
申込受付：随時 窓口または電話

筋力マシンアドバイス

日時：①2月13日(火)
②2月24日(土)
13:30~15:00
場所：①訓練室 ②体育室・訓練室
定員：①10名 ②15名 先着順
申込受付：2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：①2月9日(金) 口腔
お口の病気と全身疾患
②2月23日(金) 栄養
食事のスタート「お口」も健康に
10:00~11:30
場所：①会議室 ②第2教養娯楽室
定員：①60名 ②15名
申込受付：①1月30日(火)~
②2月13日(火)~
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

日時：2月22日(木)
13:30~15:00
場所：会議室
定員：80名

自由参加



折紙で壁面装飾

日時：2月27日(火)
13:30~15:00
場所：会議室
定員：30名 先着順
申込受付：2月17日(土)~
申込方法：センター窓口または電話

ゆったりタイム

日時：2月6日(火)
① 10:30~11:30 体操タイム
② 12:00~13:00 昼食タイム(参加費300円)
③ 13:30~14:30 レクタイム
①~③
組合せ自由
定員：各30名 先着順 ①②③会議室
申込受付：1月30日(火)~
申込方法：センター窓口または電話



②のみの申込み
はできません。



大人のぬりえ倶楽部

日時：2月20日(火)
13:30~15:00
場所：会議室

自由参加

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：2月24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

エリザベス・テイラー

'45 年度アカデミー賞ノミネート「緑園の天使」

日時：2月12日(月)
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

今月から「自由参加」です！



節分 豆まき

日時：2月3日(土)
11:20~11:30

年男・年女大募集！（1月末まで）

成年男・年女から豆を配ってまいります！
やってみたい方、事務室まで！

活動報告

七福神巡り



お天気に恵まれて
港七福神を巡ってきました！



伊藤園

お茶セミナー

色んな茶葉で飲み比べをしたり…
おしゃべりの花も咲きました!(^^)!



わたしの好きな色

カラーコーディネイト講座
自分に似合う色を見立ててもらいました！おしゃべりの参考になりそうです！



自由参加

事前の予約・申込み等の必要はありません。気軽にご参加ください！

ゆうゆう体操	体育室	月～土曜日	9:05～9:30	日曜・祝日を除く
コリトシ体操	体育室	2/7(水) 2/21(水)	15:00～16:00	コリがとれ、気持ちも楽になる体操です。
ヨガピレッチ	体育室	2/14(水) 2/28(水)	15:00～16:00	ヨガ、ピラティス、ストレッチなどの複合体操！
手芸クラブ	第2教養娯楽室	第3・第4 月曜日	13:30～15:00	家に眠っている材料で様々な物を作っています



2/4日
第一教養
娯楽室

ふれあい寄席のため
終日使用できません。



2/21 水

訓練室

午前中は会議
のため使用でき
ません。

2/12 月



祝日のため
お風呂はありま
せん。



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・第4土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 for you](http://www.city-maebashi.lg.jp/maebashi-for-you/)

城東



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区



平成30年2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1月25日発行)



ちはやふる 百人一首の 魅力



日程：①2月16日(金)10:00~11:30 講義

②2月23日(金)10:00~11:00 かるた取り

両日出席
できる方

場所：①会議室 ②体育室

申込方法：センター窓口または電話

申込受付：2月6日(火)~

定員：36名 先着順

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 講座募集

4月開講の教養講座・健康講座、下記期間に
同時募集！62円ハガキをお持ち下さい。

3/1(木)~3/3(土)

平成30年度 講座説明会

日程：2月13日(火)13:30~

場所：会議室

平成30年度より新規講座の
発足・講座の改編等を予定し
ています。つきましてはそれ
について説明会を行いますの
で、ぜひご出席下さい。



新規登録
お友達
ご紹介

キャンペーン

2018.2.10(土) - 2.24(土)

ご近所のお知り合いをふれあいセンターにお誘い下さい！(保険証等をお持ちになっ
て下さい) 介護予防に！認知症予防に！ぜひ当センターをご利用下さい！

次号は2月24日発行予定です