

伊藤園



# お茶セミナー

「おいしい冷茶の入れ方」

実演・試飲有

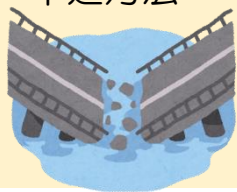
日 時 : 7月14日(土)  
13:30~15:00  
場 所 : 会議室  
定 員 : 30名 (応募多数の場合抽選)  
申込受付 : 6月28日(木)~7月9日(月)  
センター窓口または電話  
※抽選になった場合、**当選者にのみ**  
7月10日以降 電話連絡します

## 災害を知って備えましょう

地震・火災・水害について知る!

日 時 : 7月3日(火)  
13:30~15:00

場 所 : 会議室  
定 員 : 50名 先着順  
申込受付 : 受付中  
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 : ①7月12日(木)  
今日から使える! 食事のバランスアップ術

②7月19日(木)  
歯周病について 歯周病ってどんな病気?  
10:00~11:30

場 所 : 第2教養娛樂室  
定 員 : 15名 先着順  
申込受付 : ①7月2日(月)~  
②7月9日(月)~  
申込方法 : センター窓口または電話

## 映画鑑賞会

48年度アカデミー賞原案賞  
主演男優賞・監督賞・脚色賞ノミネート  
監督:フレッド・ジンネマン

日 時 : 7月1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

山河  
遥かなり

105分

城東  
寄席

「白扇の会」のみなさんによる落語です

日 時 : 7月15日(日)  
14:00~

場 所 : 第1教養娛樂室  
定 員 : 50名 先着順  
申込受付 : 7月3日(火)~  
申込方法 : センター窓口または電話



笑いで暑さを  
吹き飛ばしま  
しょう!

## 城東ふれあい寄席

## 筋力マシンアドバイス

日 時 : 7月10日(火)  
13:30~15:00

月 1 回の開催です!

場 所 : 訓練室  
定 員 : 10名 先着順  
申込受付 : 7月1日(日)~  
申込方法 : センター窓口または電話



## 元気の薬箱

熱中症について

日 時 : 7月13日(金)  
10:00~11:00

場 所 : 第2教養娯楽室  
定 員 : 15名 先着順  
申込受付 : 7月3日(火)  
申込方法 : センター窓口または電話

## 大人のぬりえ倶楽部

日 時 : 7月17日(火)  
13:30~15:00

場 所 : 会議室  
「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

## ラ・ラ・ラ・ハーモニー

日 時 : 7月26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 : 7月27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  
窓口または電話

## 折り紙で壁面装飾

日 時 : 7月30日(月)  
13:30~15:00

場 所 : 会議室  
定 員 : 30名 先着順  
申込受付 : 7月20日(金)~  
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

今月は「傾聴講座」です

日 時 : 7月28日(土)  
13:30~15:00

場 所 : 会議室  
定 員 : 30名 先着順  
申込受付 : 7月17日(火)~  
申込方法 : センター窓口または電話



夏の

## 着こなし・着やせ術

-5歳! -5cm!  
-5kgに見せる!

日 時 : 8月1日(水)  
10:00~11:30

場 所 : 会議室  
定 員 : 30名 応募多数の場合抽選  
申込受付 : 7月15日(日)~  
申込方法 : センター窓口または電話



# 熱中症



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!

# ご近所ミニデイ

ご近所ミニデイは、区内 10ヶ所で活動中！

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？

回 数	週 1 回
時 間	3 時間
自己負担	食事代等の実費
内 容	軽い体操・脳トレ・ レクリエーション等

## 対象者

ご自身で通える方であればどなたでも OK  
(要支援 1・2 と要支援相当者の方は  
長寿サポートセンターを通して利用となります。)

## 問合せ

長寿応援課地域支え合い係 03-3647-9468

「はなまる倶楽部」  
毎週水曜日 9 時半～  
東砂 8-18-22 に  
NEW オープン

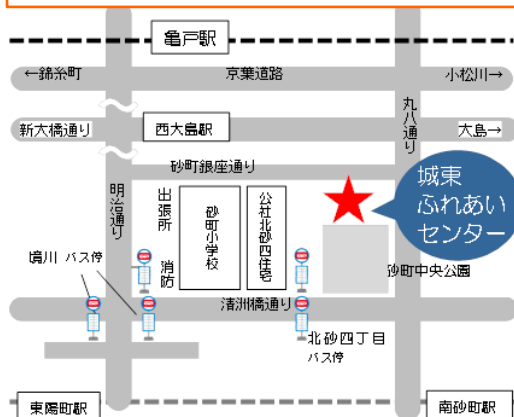
## 近隣のご近所ミニデイ

かめさん	土曜 11 時～	扇橋 3-7-2	たんぼぼ会	木曜 10 時～	大島 4-1-6
ブルーオーシャンカフェ	水曜 15 時～	住吉 2-2-4	ぼかぼか	水曜 11 時～	南砂 4-3-12
ラポール	金曜 10 時～	東陽 5-29-10	はなまる	水曜 9 時半～	東砂 8-18-22

## 施 設 紹 介

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～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	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。

**栄養相談受けられます！(申込不要)**  
**7/27(金)14:00～16:00 健康相談室**



## 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7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6月25日発行）



## スマホ講座

使ったことのない方  
はじめての方対象



日時：①7月17日(火) ②7月23日(月) 10:00~11:30  
場所：①第一教養娯楽室 ②会議室  
定員：各日21名（応募者多数の場合抽選）  
申込受付：6月29日(金)~7月6日(金)  
申込方法：窓口または電話



講師：au ショップ  
アリオ北砂

協賛：東京ベイネット  
ワーク(株)

抽選になった場合、当選者にのみ7月7日(土)以降、電話連絡

## 自悠大学

平成30年度 8月開講！

受講期間：平成30年8月30日(木)~  
平成31年2月7日(木)

申込：7月1日(日)~11日(水)  
※専用往復はがきで申し込んでください  
※電話、窓口での申込みはできません

## 敬老はり・ マッサージ

他所で施術を  
受けられた方  
は申込不可

日時：①8月 6日(月)  
②8月24日(金)

①10:00~ ②13:10~ 各30名

場所：第1教養娯楽室  
7月30日(月)~ 窓口にて利用券配布



## 城東ダンスフェス 7.29 (日)



1部 10:00~12:00 2部 13:30~15:30

レクダンス、スローエアロ、ズンバ、太極舞などで楽しく踊りましょう！

自由参加です！

※詳細はチラシをご覧ください！