

ゆったりデー

センターでゆっくりお過ごしください!

日 時 : 1月24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

場 所 : 第1教養娯楽室



映画上映会

上映作品 : イェライシャシ
夜来香 (1951年日本映画)
 上原 謙/久慈 あさみ/月丘 千秋/川喜多 小六

日 時 : 1月6日(日)
 ①10:00~
 ②13:30~
 1日2回上映 86分

場 所 : 会議室

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 : 1月8日(火)
 13:30~15:00

場 所 : 訓練室

定 員 : 10名 先着順

申込受付 : 1月4日(金)~

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 : ①1月10日(木) 栄養
 食事のバランスアップ術
 ②1月17日(木) 口腔
 唾液の分泌検査します
 ①②共10:00~11:30

場 所 : 第2教養娯楽室

定 員 : 15名 先着順

申込受付 : ①12月20日(木)~
 ② 1月10日(木)~

申込方法 : センター窓口または電話



大人のぬり絵倶楽部

日 時 : 1月10日(木)
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 30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。



大人の朗読

朗読ボランティアによる読みきかせ講座です

日 時 : ①1月8日(火)
 ②1月22日(火)
 10:00~11:00

場 所 : 第1教養娯楽室



当日直接お気軽にお越しください

自由参加

ラ・ラ・ラ・ハーモニー

「歌声サロン」「みんなのコーラス」未受講者対象

日 時 : 1月24日(木)
 13:30~15:00

場 所 : 会議室

定 員 : 80名 先着順



元気 湧くわく 講座

なべ
さんの



～人生を楽しく明るく生きて行こう～

日 時 : 1月29日(火) **講演会です**
 14:00～15:30
 場 所 : 会議室
 定 員 : 70名 先着
 申込受付 : 1月15日(火)～
 申込方法 : センター窓口または電話



おりがみふあん

日 時 : 1月12日(土)
 13:30～15:00
 場 所 : 会議室
 定 員 : 30名 先着順
 申込受付 : 12月27日(木)～
 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 : 1月15日(火)
 10:00～12:00
 場 所 : 第1教養娯楽室
 持 ち 物 : 折り紙

自由参加



元気の薬箱

日 時 : 1月18日(金)
 11:00～12:00
 場 所 : 第1教養娯楽室
 定 員 : 15名 先着順
 申込受付 : 1月10日(木)～
 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

「MC I (軽度認知障害) について」
 日 時 : 1月26日(土)
 13:30～15:00
 場 所 : 会議室 定 員 : 30名
 申込受付 : 随時
 申込方法 : センター窓口または電話

絵手紙

各自**筆ペン**を
用意して下さい



日 時 : ①1月24日(木) 13:30～15:00
 ②1月30日(水) 10:00～11:30
 ①初めて受講の方 ②センターで受講したことがある方
 場 所 : ①第2教養娯楽室 ②会議室
 申込受付 : 1月11日(金)～17日(木)まで
 定 員 : ①②共 15名
 抽 選 : 応募多数の場合1月18日(金)に抽選
 当選者にのみ電話連絡
 申込方法 : センター窓口または電話



血管年齢測定

自由参加

お気軽にご参加ください！

日時：1月23日(水)
10:00~12:00
場所：第1教養娯楽室
申込方法：当日直接お越しください

男性限定の体操講座です！

男の体操

日時：1月10日(木)
1月24日(木)
15:00~16:00

自由参加

場所：体育室
申込方法：当日直接お越しください
室内履きをお持ちください！

栄養相談



日時：1月25日(金)
14:00~16:00
場所：健康相談室
申込方法：当日直接お越しください
管理栄養士：株式会社フォーラル 町田 千鶴

傾聴いきいきサロン

日時：1月25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：センター窓口または電話

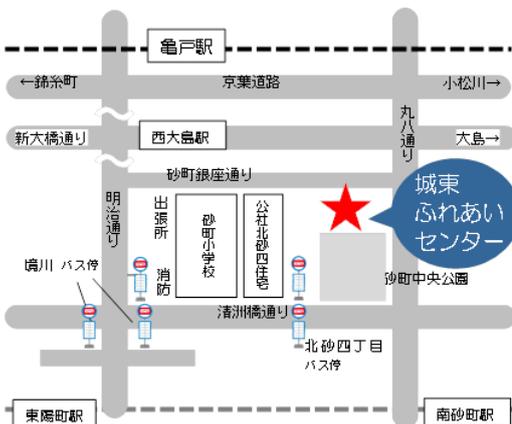


施設紹介

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ー。
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。

健康相談 月・水・木 10:00~16:00 保健師：西田信江
火・金 13:00~16:00 看護師：小野寺蓉子

年始は1/4(金)~開館します



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



城東



平成31年 1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12月25日発行)



旧年中は当センターをご利用頂きまして誠にありがとうございました。本年も皆さまが元気になれるふれあいセンターを創って参ります。昨年同様、変わらぬご支援のほどよろしくお願い致します。



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。

～ちはやふる～ 百人一首の魅力

日時	： ①2月1日(金)	②2月8日(金) 10:00～11:30
場所	： 会議室	定員：36名 先着順
申込	： 1月16日(水)～	
申込方法	： センター窓口 または電話	



全2回講座 1日目は「講義」
2日目は「かるたとり」です



マイスマホ

初心者のための

マイタブレット

講座

日時	： 1月28日(月)～ 毎週月曜日 全4回 15:30～16:30
場所	： 第2会議室
定員	： 10名
申込受付	： 1月15日(火)～ 1月24日(木)
申込方法	： センター窓口 または電話



スマホ・タブレットを持っている人！全員集合！！
どんな機種でも構いません。自分の機器で学べます。やさしい講師がわかるまで何度でもお教えします！



※応募多数の場合抽選 25日(金)以降に当選者にのみ電話連絡

※通信費は自己負担となります

次号は1月25日発行予定です