

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!

