

城 東



令和2年

12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

ふれあいセンターを利用するには江東区民の方で60歳以上の(ふれあいセンター登録者)が対象です。
※登録がお済みでない方は、保険証などの身分証明書をご持参ください。
各講座のお申込みは、ご本人から窓口またはお電話でお願い致します。
(講座のお申込みの受付時間は午前9:00から午後5:00となります。)

先着
申込



体力測定会

握力・5M歩行・片足立ち 測定

ご希望の方は是非お申込み下さい!

日 時: 12月22日(火) 定 員: 午前10:00~ 30名(先着)
場 所: 体育室(※室内履き持参) 午前11:00~ 30名(先着)
申込受付: 12月8日(火)~ 午後 1:00~ 30名(先着)
申込方法: センター窓口または電話 午後 2:00~ 30名(先着)

抽選
申込

はじめてのスマホデビュー応援講座

初めての方を対象に基本操作と写真の撮り方を貸出用のスマホを使いながら、学びます。※これからスマホを持ってみたいと思っている方が対象です。

日 時: 12月24日(木) 午前10:00~11:00 ※個別相談11:05~正午
場 所: 体育室 定 員: 15名(抽選) 持 物: 筆記用具、飲み物
申込期間: 11月30日(月)~12月12日(土)まで
当選者の方のみ12月15日(火)以降、電話連絡。
講 師: 株式会社 リビン 内田 寛氏
申込方法: センター窓口または電話
※個別相談は9名まで(各15分間)
当選者の中から個別相談をご希望の方で、抽選となります。

施設紹介 ()内はお部屋の定員です。 ※現在、利用制限がございます。ご協力をお願い致します。

ゆうゆう体操	体育室(25)	月~土	午前9:05~午前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	第一教養娯楽室(14)	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。
カラオケ	第一教養娯楽室(10)	火・木	午後1:00~午後3:00
入浴	浴室(3)	月・水・金	正午~午後3:00 祝祭日はお休みです。
運動器具 各種	訓練室(5)	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。
ヘルストロン	図書コーナー	毎日	1回につき20分間ご利用できます。 お一人様1日2回を目安にご利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策をお願い致します。(マスク・検温・消毒 など)

ホームページにて随時ご案内申し上げます。

<https://www.foryou.or.jp/facility/joto/w103/>



申込期間 A : 11月30日(月)～12月4日(金) 当選連絡12月8日(火)～

- ・体操講座はA、Bそれぞれ一人3講座まで
- ・教養講座はいくつでも申込み可能
- ・同日講座の申し込みはできません
- ・先着の講座は定員になり次第終了
- ・当選連絡までに数日かかる場合があります。
- ・当選者はお電話とセンター内にお名前は表示せず、登録番号のみで掲示いたします。
- ・各講座の定員、持ち物等の詳細は右ページに記載があります。

講座名(健康)			日時
A1	10歳若返る 背骨エクササイズ 禰津 久子先生	抽選	・12月17日(木) 【午後1:30～2:30】
A2	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	抽選	・12月18日(金) 【午前10:00～11:30】
A3	体と心と脳の 元気体操(土) 相原 みどり先生	抽選	・12月19日(土) 【午前10:00～11:30】
A4	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選	・12月23日(水) 【午後3:00～4:00】
A5	楽々チェア体操 禰津 久子先生	抽選	・12月24日(木) 【午後1:30～2:30】
A6	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選	・12月25日(金) 【午前10:00～11:00】
A7	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選	・12月28日(月) 【午後1:00～2:30】
A8	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選	・12月28日(月) 【午後3:00～4:00】
A9	男の体操 楠美 理佳先生	先着	・12月24日(木) 【午後3:00～4:00】
A10	ゆっくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	先着	・12月28日(月) 【午前10:00～11:30】

講座名(教養)			日時
A11	フラワーアレンジ講座 「生花の作品」 小山 重子先生	抽選	・12月15日(火) 【午前10:00～正午】
A12	パステルアート 日向 綾子先生	抽選	・12月18日(金) ・12月25日(金) 全2回 【午前10:00～11:30】
A13	トキメク 折り紙づくり 小宮 はじめ先生	抽選	・12月28日(月) 【午前10:00～正午】
A14	オレンジリング ネットワーク	随時	・12月26日(土) 【午後1:30～3:00】
A15	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・12月25日(金) 【午後1:30～3:00】

年内最終営業日は

12/28(月)

新年営業開始日は

1/4(月) です



講座の作品サンプルコーナー



フラワーアレンジ講座
『生花の作品』



トキメクおり紙作り
『干支 赤ベコ』



おりがみふあん
『干支の丑』



※すべて作品のイメージです。

～ 12月後半(12/15～12/28) 開催講座一覧 (詳 細) ～

申込期間 A : 11月30日(月)～12月4日(金) 当選連絡12月8日(火)～

※	講 座 名(健康)			定員	詳 細
	A1	10歳若返る 背骨エクササイズ	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★★☆☆
	A2	体と心と脳の 元気体操(金)	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆☆
	A3	体と心と脳の 元気体操(土)	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆☆
	A4	ヨガピレッチ	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆☆
	A5	楽々チェア体操	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★☆☆☆☆
	A6	かんたんエアロ	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★★☆☆
	A7	パワーアップ体操	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★★★★
	A8	レクダンス	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆☆
	A9	男の体操	先着	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆☆
	A10	ゆっくり♪ 中国の音楽体操	先着	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆☆
	講座名 (教養)			定員	詳細
	A11	フラワーアレンジ講座 「生花の作品」	抽選	15名	場 所：会議室 材料費：1,000円 持ち物：花切ばさみ、持ち帰り用の袋
	A12	パステルアート	抽選	15名	全2回コースです。 場 所：会議室 持ち物：クリアファイル、綿棒、コットン
	A13	トキメク 折り紙づくり	抽選	20名	場 所：会議室 材料費：500円
	A14	オレンジリング ネットワーク	随時	20名	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物
	A15	傾聴いきいき サロン	先着	3名	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物

↑ ご応募いただいた講座のチェック欄としてご利用いただけます。

《ご注意ください》

- 抽選後、定員割れした講座は追加募集することがございます。
追加募集に関しても事務所窓口またはお電話で受け付けております。
- 抽選となった場合、前回参加された方は初めての参加の方より優先度が下がります。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数が異なるものがございます。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。
- 抽選作業等期間確保のため、申込み期間を月曜から金曜の4日間にさせていただきます。



～ 1月前半(1/1～1/15) 開催講座一覧(講座名・日程) ～

申込期間 B : 12月14日(月) ～ 12月18日(金) 当選連絡12月22日(火)～

- ・体操講座はA、Bそれぞれ一人3講座まで。・教養講座はいくつでも申込み可能。・同日講座の申し込みはできません。
- ・先着の講座は定員になり次第終了。・当選連絡までに数日かかる場合があります。
- ・当選者はお電話とセンター内にお名前が表示せず、登録番号のみで掲示いたします。
- ・各講座の定員、持ち物等の詳細は裏ページに記載があります。

※	講座名(健康)		日時
B16	骨盤足ほぐし(月) 鈴木 江美先生	抽選	・1月 4日(月) ・1月18日(月) 全2回 【午後1:30～2:30】
B17	ソフトキック &パンチ 小田島 史子先生	抽選	・1月5日(火) 【午前10:00～11:00】
B18	スローエアロミニ 今村 晶子先生	抽選	・1月 6日(水) ・1月20日(水) 全2回 【午前10:00～11:30】
B19	コリトレ体操 木村 清先生	抽選	・1月 6日(水)①、② ・1月20日(水)①、② ①コースと②コースで全2回 【①午後1:00～2:00】 【②午後2:30～3:30】
B20	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	抽選	・1月7日(木) 【午後1:00～2:30】
B21	骨盤足ほぐし(木) 鈴木 江美先生	抽選	・1月 7日(木) ・1月21日(木) 全2回 【午後3:00～4:00】
B22	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選	・1月8日(金) 【午前10:00～11:00】
B23	楽しく体を 動かす踊り 谷川 初江先生	抽選	・1月 8日(金) ・1月22日(金) 全2回 【午後1:00～2:00】
B24	免疫力UP体操 本多 慶吉先生	抽選	・1月 9日(土) ・1月16日(土) 全2回 【午後3:00～4:30】
B25	enjoy! 脳活 【お試し版】 本多 慶吉先生	抽選	・1月11日(月祝) ・1月18日(月) 全2回 【午前10:00～11:30】
B26	体と心と脳の 元気体操(火) 小田島 史子先生	抽選	・1月12日(火) 【午前10:00～11:30】
B27	踊る東京五輪音頭 2020 今村 晶子先生	抽選	・1月13日(水) ・1月27日(水) 全2回 【午前10:00～11:00】
B28	イス体操 木村 清先生	抽選	・1月13日(水) ・1月27日(水) 全2回 【午後1:00～2:30】
B29	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選	・1月13日(水) 【午後3:00～4:00】

※	講座名(健康)		日時
B30	楽々チエア体操 補津 久子先生	抽選	・1月14日(木) 【午後1:30～2:30】
B31	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	抽選	・1月15日(金) 【午前10:00～11:30】
B32	筋力マシン アドバイス 土橋銀平先生	先着	・1月12日(火) 【午後1:30～3:00】
B33	男の体操 楠美 理佳先生	先着	・1月14日(木) 【午後3:00～4:00】

※	講座名(教養)		日時
B34	やさしい英語 登坂 昌子先生	抽選	・1月 4日(月) ・1月18日(月) 全2回 【午前10:00～11:30】
B35	歴史講座 渡辺 大門先生	抽選	・1月 5日(火) 【午前10:00～11:30】
B36	パステルアート 日向 綾子先生	抽選	・1月 6日(金) 【午前10:00～11:30】
B37	心に響く♪ コーラス 大隈 桂子先生	抽選	・1月 9日(土) ・1月23日(土) 全2回 【午前10:00～11:30】
B38	おりがみふあん 「千支の丑」	抽選	・1月 9日(土) ・1月29日(金)両日参加 不可 【午後1:30～3:00】
B39	美しく書くペン習字 北澤 明子先生	抽選	・1月12日(火) ・1月26日(火) 全2回 【午後1:30～3:00】
B40	大人のぬりえ 倶楽部	抽選	・1月14日(木) ・1月27日(水)両日申込 不可 【午後1:30～3:00】
B41	大人の朗読	先着	・1月12日(火) ・1月26日(火)両日申込 可 【午前10:00～11:00】
B42	食べるにこだわる 「骨を強くしよう」	先着	・1月14日(木) 【午前10:00～11:30】

《ご注意ください》

- 抽選後、定員割れした講座は追加募集することがございます。
- 追加募集に関しても事務所窓口またはお電話で受け付けております。
- 抽選となった場合、前回参加された方は初めての参加の方より優先度が下がります。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数が異なるものがございます。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。
- 抽選作業等期間確保のため、申込み期間を月曜から金曜の4日間にさせていただきます。

～ 1月前半(1/1～1/15) 開催講座一覧(詳 細) ～

申込期間 B : 12月14日(月) ～ 12月18日(金) 当選連絡12月22日(火)～

講座名(健康)		定員	詳細
B16	骨盤足ほぐし(月) 鈴木 江美先生	抽選 23名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B17	ソフトキック & バンチ 小田島 史子先生	抽選 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B18	スローエアロミニ 今村 晶子先生	抽選 23名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B19	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 各 23名	全2回コースです。 ①か②をお選びください。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★☆☆
B20	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	抽選 20名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★☆☆ ※紐靴をご持参ください。
B21	骨盤足ほぐし(木) 鈴木 江美先生	抽選 23名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B22	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B23	楽しく体を 動かす踊り 谷川 初江先生	抽選 20名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: うちわ・内履き・飲み物 運動強度: ★★☆☆
B24	免疫力UP体操 本多 慶吉先生	抽選 20名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B25	enjoy! 脳活 【お試し版】 本多 慶吉先生	抽選 20名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★☆☆☆
B26	体と心と脳の 元気体操(火) 小田島 史子先生	抽選 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B27	踊る東京五輪音頭 2020 今村 晶子先生	抽選 23名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
B28	イス体操 木村 清先生	抽選 23名	全2回コースです。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★☆☆☆
B29	ヨガビレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★☆☆

講座名(健康)		定員	詳細
B30	楽々チェア体操 禰津 久子先生	抽選 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 内履き 運動強度: ★☆☆☆
B31	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	抽選 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 内履き 運動強度: ★★☆☆
B32	筋力マシン アドバイス 土橋銀平先生	先着 4名	場 所: 訓練室 持ち物: タオル・飲み物 内履き 運動強度: ★☆☆☆
B33	男の体操 楠美 理佳先生	先着 23名	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 内履き 運動強度: ★★☆☆

講座名(教養)		定員	詳細
B34	やさしい英語 登坂 昌子先生	抽選 20名	全2回コースです。 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
B35	歴史講座 渡辺 大門先生	抽選 20名	場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
B36	パステルアート 日向 綾子先生	抽選 15名	場 所: 会議室 持ち物: クリアファイル、 綿棒、コットン
B37	心に響く♪ コーラス 大隈 桂子先生	抽選 20名	全2回コースです。 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
B38	おりがみふあん 「千支の丑」	抽選 20名	両日の申込みは出来ません。 場 所: 会議室 持ち物: 竹串、のり、はさみ、 練習用折り紙
B39	美しく書く ペン習字 北澤 明子先生	抽選 20名	全2回コースです。 場 所: 会議室 持ち物: 飲み物
B40	大人のぬりえ 倶楽部	抽選 各 24名	両日の申込みは出来ません。 場 所: 会議室 持ち物: 使い慣れた画材を 持参頂いても結構です。
B41	大人の朗読	先着 8名	両日参加できます。 場 所: 第一教養倶楽室 持ち物: 飲み物
B42	食べるにこだわる 「骨を強くしよ う」	先着 20名	講 師: (株)フォーラル 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物

«ご注意ください»

- 抽選後、定員割れした講座は追加募集することがございます。
- 追加募集に関しても事務所窓口またはお電話で受け付けております。
- 抽選となった場合、前回参加された方は初めての参加の方より優先度が下がります。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数が異なるものがございます。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。
- 抽選作業等期間確保のため、申込み期間を月曜から金曜の4日間にさせていただきます。

12月(師走)

看護師たより

ローション

乳液

クリーム

軟膏・オイル

○保湿剤のタイプ○



ローション

水分が最も多く、
皮膚に潤いを与える。
皮膚表面をカバーする力は弱く、
水分が蒸発しにくい。
夏の軽い乾燥には向く。

乳液

水分が多く、
油分が少ない。
水分で皮膚に潤いを与えつつ、油分で
皮膚の表面からの水分蒸発を防ぐので、
秋の乾燥に向く。

クリーム

乳液より水分が少なく、油分が多い。
乳液で物足りないときや冬の乾燥に向く。
軟膏やオイルほどべたつかない。

軟膏・オイル

油分が最も多い。
皮膚の表面をカバーするが、潤いは与えない。
しみないので、ひび割れや掻き傷があるときに向
いている。べたつきがある。
※シニア世代の場合、軟膏やオイルではなく水分
が多くて油分が少なめの乳液タイプが勧められる。
軽い軟膏やオイルを塗り続けると、皮膚からの皮
脂の分泌が低下してしまうため逆効果です。

健康
相談

月・水・木

午前10:00～午後4:00

火・金

午前9:00～午後3:00

看護師：西田

看護師：吉木

栄養
相談

12月21日(月)

午前10:00～正午

場所：第一教養娯楽室

協力：株式会社フォーラル

健康
サロン

土

午前9:00～午後3:00

看護師：吉木

※健康相談・サロンは、お休みになる場合も
ございます。予め、ご了承ください。

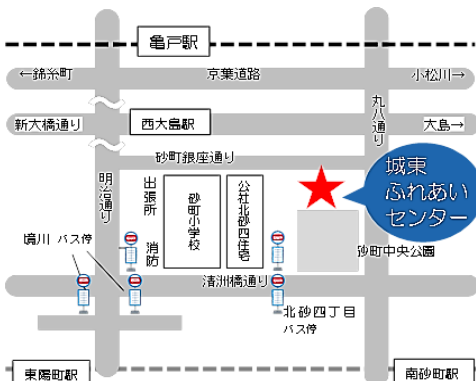


新型コロナウイルス感染症対策を引き続きお願い致します。

重要!

- ◇ノロウィルス : 下痢、嘔吐などあれば早めに受診を!
- ◇インフルエンザ予防接種 : まだの方は行っておきましょう!

※うがい手洗いは継続して必ず行いましょう。 ※長引く咳がある時は受診をしましょう。



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 FAX番号：3699-6744

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：<http://www.city.tokyo.lg.jp/higashi/fureai/>

