



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。）

～ 当館よりお願い ～

入館時に以下の点について皆様にご協力いただいておりますのでよろしくお願いいたします。

- ・マスクの着用
- ・手指の消毒または手洗い
- ・体調がすぐれない方の利用はご遠慮ください。

利用者みなさんがお互いに気持ちよくご利用いただけるよう、
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



9月(長月) 看護師たより

このような症状はありませんか？

首のこり
肩こり

なかなか寝付け
ない
眠りが浅い

身体がだるい
やる気が起
こらない

消化不良を
おこしている

このような症状があれば
冷えが原因かもしれません！

◎改善のポイント◎

- ・ストレッチやウォーキングなどの軽い運動を心がけましょう
 - ・38～40度くらいのお湯でゆっくり半身浴をして、身体の芯から身体を温めましょう
 - ・睡眠をしっかりとりましょう
 - ・身体を温める食材をとりましょう
- (にんじん・かぼちゃ・だいこん・かぶなどの根菜類、山芋・里芋・さつまいもなどのイモ類・シソ・ショウガ・ニンニク・ネギ・玉ねぎなどの薬味野菜)

参考文献：全国健康保健協会

施設利用につきましては、状況に応じての対応となります。
最新情報につきましては、ホームページにて随時御案内申し上げます。

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



～ 9 月 開 催 講 座 一 覧 (講 座 名 ・ 日 程) ～

申込期間 A : 8月27日(木)～9月4日(金) 当選連絡9月7日(月)～

- ・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
- ・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
1	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	・9月 9日(水) ・9月23日(水) 両日申込不可 【午後3:00～4:00】
2	ゆっくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	・9月14日(月) ・9月28日(月) 両日申込不可 【午前10:00～11:30】
3	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	・9月14日(月) ・9月28日(月) 両日申込不可 【午後1:00～2:30】
4	レクダンス 黒崎 秀子先生	・9月14日(月) ・9月28日(月) 両日申込不可 【午後3:00～4:00】
5	enjoy!脳活ミニ 9月コース 本多 慶吉先生	・9月19日(土) ・9月26日(土) 全2回 【午後3:00～4:30】
6	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	・9月21日(月祝) 【①午前10:00～10:45】 【②午前11:15～正午】
7	イス体操 木村 清先生	・9月23日(水) ・9月30日(水) 全2回 【午後1:00～2:30】
8	筋力マシン アドバイス 土橋銀平先生	・9月 8日(火) 【午後1:30～3:00】

講座名(教養)		日時
9	大人のぬりえ 倶楽部	・9月10日(木) ・9月30日(水) 両日申込不可 【午後1:30～3:00】
10	みんなで歌おう 今井 美代子先生	・9月11日(金) ・9月24日(木) ・9月25日(金) 重複申込不可 【①午後1:30～2:30】 【②午後3:00～4:00】
11	フラワーアレンジ講座 「バラの コサージュ」 小山 重子先生	・9月15日(火) 【午前10:00～正午】
12	おりがみふあん 「桔梗の花」	・9月16日(水) ・9月22日(火祝) 【午後1:30～3:00】
13	パステルアート 日向 綾子先生	・9月18日(金) ・9月25日(金) 全2回 【午前10:00～11:30】
14	健康講座 「脳ともの忘れ」	・9月10日(木) ・9月17日(木) ・9月24日(木) 全3回 【午前10:30～11:30】
15	オレンジリング ネットワーク	・9月26日(土) 【午後1:30～午後3:00】
16	映画鑑賞会 「芸者ワルツ」	・9月 6日(日) 【①午前10:00～11:30】 【②午後 1:30～ 3:00】
17	大人の朗読	・9月 8日(火) ・9月22日(火祝) 【午前10:00～11:00】
18	食べるにこだわる 「食事のいろは」	・9月10日(木) 【午前10:00～11:30】
19	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	・9月25日(金) 【午後1:30～3:00】

16.映画鑑賞会

『芸者ワルツ』

1952年 日本 84分

監督：渡辺邦夫

主演：龍崎 一郎、相場 千穂子、
田崎 潤、神楽坂 はん子 他



《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。

～ 9 月 講 座 一 覧 (詳 細) ～

※	講座名(健康)	定員	詳細
1	ヨガピレッチ	抽選 各23名	両日の申込みは出来ません。 場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物
2	ゆっくり♪ 中国の音楽体操	抽選 各23名	両日の申込みは出来ません。 場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
3	パワーアップ体操	抽選 各23名	両日の申込みは出来ません。 場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
4	レクダンス	抽選 各23名	両日の申込みは出来ません。 場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
5	Enjoy! 脳活ミニ 9月コース	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
6	正しい姿勢と ウォーキング	抽選 各20名	①と②両方の申込みは出来ません。 場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 ※この講座は 紐靴をご持参ください 。
7	イス体操	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
8	筋カマシン アドバイス	先着 4名	場 所：訓練室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
講座名 (教養)		定員	詳細
9	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。
10	みんなで歌おう	抽選 各20名	重複しての申込みは出来ません。 場所：会議室 持ち物：マスク、飲み物
11	フラワーアレンジ講座 『バラのコサージュ』	抽選 15名	材料費：100円 持ち物：布(50cm×30cm)、竹串、 手芸用ボンド 又は木工用ボンド
12	おりがみふあん 『桔梗の花』	抽選 各20名	重複して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
13	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
14	健康講座 『脳ともの忘れ』	抽選 10名	全3回コースです。 場 所：第一教養娯楽室 持ち物：飲み物
15	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
16	映画鑑賞会 『芸者ワルツ』	先着 23名	①と②は同じ作品を上映します。 場所：会議室 持ち物：飲み物
17	大人の朗読	先着 8名	両日参加いただけます。 場 所：第一教養娯楽室 持ち物：飲み物
18	食べるにこだわる 『食事のいろは』	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
19	傾聴いきいきサロン	先着 3名	場所：会議室 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。

※作品のイメージです。

11. フラワーアレンジ講座
※『バラのコサージュ』



12. おりがみふあん
※『桔梗の花』



40. おりがみふあん
※『傘』



～ 10 月 開 催 講 座 一 覧 (講 座 名 ・ 日 程) ～

申込期間 B : 9月15日(火)～9月23日(水) 当選連絡9月24日(木)～

- ・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
- ・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	講 座 名 (健康)	日 時	
20	10歳若返る 背骨エクササイズ 禰津 久子先生	・10月 1日(木) 【午後1:30～午後2:30】	33	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	・10月12日(月) 【午後1:00～2:30】
21	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	・10月 2日(金) 【午前10:00～11:30】	34	レクダンス 黒崎 秀子先生	・10月12日(月) 【午後3:00～4:00】
22	体と心と脳の 元気体操(土) 相原 みどり先生	・10月 3日(土) 【午前10:00～11:30】	35	体と心と脳の 元気体操(火) 小田島 史子先生	・10月13日(火) 【午前10:00～11:30】
23	Enjoy! 脳活ミニ 10月コース 本多 慶吉先生	・10月 3日(土)～ 10月31日(土) 毎週土曜 全5回 【午後3:00～4:30】	36	認知症予防講座 本多 慶吉先生	座学講座です。 ・10月13日(火) 【午前10:00～11:30】
24	カローリング 伊藤 まゆみ	・10月 5日(月) 10月19日(月) 全2回 【午後3:00～4:30】	37	筋力マシン アドバイス 土橋銀平先生	・10月 13日(火) 【午後1:30～3:00】
25	ソフトキック &パンチ 小田島 史子先生	・10月 6日(火) 【午前10:00～11:00】	講 座 名 (教養)		
26	コリトレ体操 木村 清先生	・10月 7日(水)①、② ・10月21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】	38	歴史講座 渡辺 大門先生	・10月6日(火) 【午前10:00～11:30】
27	脳トレウォーク 木村 清先生	・10月8日(木)～ 10月29日(木) 毎週木曜日 全4回 【午前10:00～11:30】	39	美しく書くペン習字 北澤 明子先生	・10月 6日(火) ・10月13日(火) 全2回 【午後1:30～3:00】
28	楽々チエア体操 禰津 久子先生	・10月 8日(木) 【午後1:30～2:30】	40	おりがみふあん 「傘」	・10月 7日(水) 【午後1:30～3:00】
29	男の体操 小田島 史子先生 堀内 美佐子先生	・10月 8日(木) 【午後3:00～4:00】	41	大人のぬりえ 倶楽部	・10月 8日(木) 【午後1:30～3:00】
30	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	・10月 9日(金) 【午前10:00～11:00】	42	みんなで歌おう 今井 美代子先生	・10月9日(金) ・10月22日(木) ・10月23日(金) 重複申込不可 【①午後1:30～2:30】 【②午後3:00～4:00】
31	フレイル予防体操 本多 慶吉先生	・10月 9日(金) 【午後3:00～4:30】	43	映画鑑賞会 「二人の瞳」	・10月 4日(日) 【①午前10:00～11:30】 【②午後 1:30～ 3:00】
32	ゆっくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	・10月12日(月) 【午前10:00～11:30】	44	食べるにこだわる 「食物繊維について」	・10月8日(木) 【午前10:00～11:30】
			45	大人の朗読	・10月 13日(火) 【午前10:00～11:00】

《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場合がございます。
- 新型コロナウイルス感染症防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。



～ 10 月 講 座 一 覧 (詳 細) ～

※	講 座 名(健康)		定員	詳 細
20	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
21	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
22	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
23	Enjoy! 脳活ミニ 10月コース	抽選	23名	全5回コースです。 場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
24	カローリング	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
25	ソフトキック&パンチ	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
26	コリトレ体操	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・内履き
27	脳トレウォークミニ	抽選	15名	全4回コースです。雨天は体育室で実施。 場 所：公園 持ち物：外履き・タオル・飲み物 天候によって帽子
28	楽々チエア体操	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
29	男の体操	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
30	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
31	フレイル予防体操	抽選	20名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
32	ゆっくり♪ 中国の音楽体操	抽選	各23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
33	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
34	体と心と脳の元気体操(火)	抽選	23名	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
35	認知症予防講座	抽選	23名	座学講座です。 場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物
36	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
37	筋力マシンアドバイス	先着	4名	場 所：訓練室 持ち物：タオル・飲み物・内履き
講座名(教養)			定員	詳細
38	歴史講座	抽選	20名	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物
39	美しく書くペン習字	抽選	20名	全2回コースです。 場 所：会議室 持ち物：飲み物
40	おりがみふあん 「傘」	抽選	20名	場所：会議室 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用折り紙
41	大人のぬりえ倶楽部	抽選	24名	場 所：会議室 持ち物：ご自身の画材を持参頂いても結構です。
42	みんなで歌おう	抽選	各20名	重複しての申込みは出来ません。 場 所：会議室 持ち物：マスク、飲み物
43	映画鑑賞会 「二人の瞳」	先着	各23名	①と②は同じ作品を上映します。 場所：会議室 持ち物：飲み物
44	食べるにこだわる 「食物繊維について」	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
45	大人の朗読	先着	8名	場 所：第一教養娯楽室 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。

健康
相談

月・水・木 午前10:00～午後4:00
看護師：西田

火・金 午前9:00～午後3:00
看護師：吉木

栄養
相談

9月25日(金)
午後2:00～4:00

場所：健康相談室
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、お休みなる場合も
ございます。予め、ご了承ください。



施設紹介 ()内はお部屋の定員です。 ※内容は随時変更があります。

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。 アドバイスは申込制。運動器具をご使用の際、靴を履くことを推奨しております。
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。 ※新型コロナの影響によりヘルストロンのご利用はお1人様2回までとなります。

活動記録

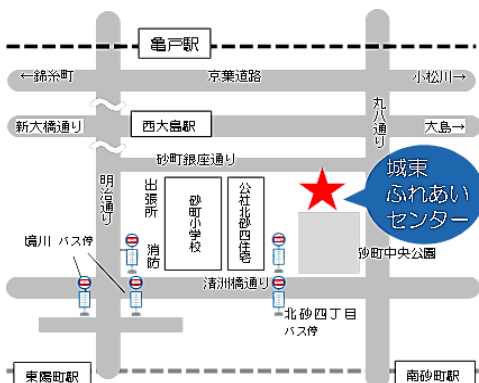
城東ふれあいセンターにめだかがデビューしました！
センターの正面玄関横にいますので、来館される際は覗いてみて下さい！
めだかのいる鉢に睡蓮も配置しました。
綺麗な花が咲いたらうれしいです♪



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がけてください。



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：[城東ふれあいセンター](#)

