



# ふれあいセンター

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。）

10月～12月 定期講座

申込期間

## 健康講座・教養講座

# 8/27金～9/3金

センター窓口または電話でお申込み下さい

※詳細は講座案内をご覧ください

お知らせ：おたより9月号掲載の10月開催単発講座の追加申込から定期講座（10月～12月）健康講座当選者の方も申込みが可能となります。

## 新聞ちぎり絵



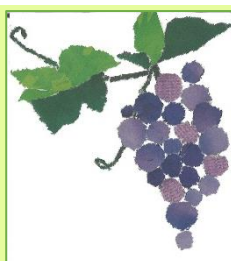
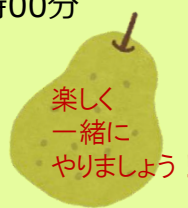
日時：10月6日(水) 午後1時30分～3時00分

申込：9月13日(月)～17日(金)  
センター窓口または電話

定員：15名(抽選)

会場：会議室

持ち物：木工用ボンド、ピンセット、ハガキ



### 9/21

は「世界アルツハイマーデー」  
9月は世界アルツハイマー月間です！

### 認知症サポーター養成講座

※認知症についての理解を深めます

日時：9月25日(土)  
午後1時30分～3時00分

定員：20名(先着) 申込受付中

会場：会議室

### 体力測定会

9/28(火)①午前10時 ②午前11時  
9/29(水)③午後1時半 ④午後2時半  
9/30(木)⑤午後1時半 ⑥午後2時半

握力・5M歩行・片足立ち

①～⑥各回  
先着30名

申込：9月13日(月)～

会場：体育室

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル、内履き



## スマホ教室



日時：10月14日(木)

午後1時30分～3時00分

申込：9月13日(月)～17日(金)  
センター窓口または電話

定員：①はじめてのスマホ：20名(抽選)  
②地図の見方：5名(抽選)

### ①はじめてのスマホ

スマホ購入を検討している方向けの講座

### ②地図の見方

スマホをお持ちの方向けの講座

会場：①はじめてのスマホ：会議室

②地図の見方：第2教養娯楽室

講師：(株)NTTdocomoドコモショップイオン南砂店

※①「はじめてのスマホ」はスマホを貸し出しします！



～ 10月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 9月13日(月)～9月17日(金) 当選連絡9月22日(水)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	楽しくズンバ 塩田 珠希先生	抽選 ・10月 4日(月) ・10月18日(月) 午後1:00～2:00	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き (滑り止めの効かないもの) <b>運動強度：★★★★☆</b>
	A2	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・10月6日(水)20日(水) ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★★☆☆</b>
	A3	骨盤調整足ほぐし 鈴木 江美先生	抽選 ・10月 7日(木) ・10月21日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所：体育室 <b>2回セット</b> 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★★☆☆</b>
	A4	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・10月11日(月) ・10月25日(月) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★☆☆</b>
	A5	イス de 体操 斎藤 リサ先生	抽選 ・10月12日(火) ・10月26日(火) 午後1:00～2:30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★☆☆</b>
	A6	イス体操 木村 清先生	抽選 ・10月13日(水) ・10月27日(水) 午後1:00～2:30	23	場 所：体育室 <b>2回セット</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★☆☆</b>
	A7	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・10月13日(水) ・10月27日(水) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★★☆☆</b>
	A8	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・10月25日(月) 午後1:00～2:30	各 23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★★★</b>
	A9	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・10月12日(火) 午後1:30～3:00	4	場 所：訓練室 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★☆☆</b>
✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A10	絵手紙 10月	抽選 ・10月 1日(金) ・10月15日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：第一教養娯楽室 <b>2回セット</b> 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。
	A11	新聞ちぎり絵	抽選 ・10月 6日(水) 午後1:30～3:00	15	場 所：会議室 持ち物：木工用ボンド、ピンセット、 ハガキ
	A12	スマホ講座 ①初めてのスマホ ②地図の見方	抽選 ・10月14日(木) 午後1:30～3:00	①20 ②5	場 所：①会議室②第2教養娯楽室 持ち物：筆記用具、飲み物 ※①はスマホを貸出します
	A13	ちぎり絵 「ふくろう」	抽選 ・10月14日(木) 午後1:30～3:00	8	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：ピンセット、のり
	A14	スクラッチアート 「京都の紅葉」	抽選 ・10月26日(火) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	A15	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・10月28日(木) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：飲み物 ※定期講座「みんなで歌おう」、「心に響く コーラス」、「生き生きボイストレーニン グ」、亀戸ふれあいセンターの「歌声ハーモ ニーサロン」と重複申込みは出来ません。

↑ 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。

～ 10月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 9月13日(月)～9月17日(金) 当選連絡9月22日(水)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A16	映画鑑賞会 「麦秋」	先着 ・10月 3日(日) ①午前10:00～正午 ②午後 1:30～3:30	各 23	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・羽織物
	A17	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・10月 2日(土) ・10月29日(金) 午後 1:30～3:00	各 24	場 所：会議室 <b>両日申込不可</b> 持ち物：使い慣れた画材を 持参頂いても結構です
	A18	おりがみふあん 「花火」	先着 ・10月 9日(土) ・10月30日(土) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所：会議室 <b>両日申込不可</b> 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用 折り紙
	A19	食べるにこだわる講座 「食事のいろは」 ～栄養バランス～	先着 ・10月14日(木) 午前10:00～11:30	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 講 師：(株)フォーラル
	A20	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着 ・10月12日(火) 午前10:00～11:00	8	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：飲み物 協 力：江東音訳サービス <b>※朗読を聴く会です</b>
	A21	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着 ・10月22日(金) 午後 1:30～3:00	3	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	A22	オレンジリング ネットワーク	随時 ・10月23日(土) 午後 1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、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》

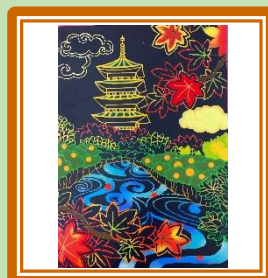
- 体操講座は1人**3講座**まで申込みできます。
- 体操講座は同じ名前の講座（「複数申込不可」となっている講座）の申込みは出来ません。
- 教養講座はいくつでも申込み可能です。
- 抽選となった場合、前回参加された方は初めての参加の方より優先度が下がります。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。

★定期講座(10月～12月)の体操講座に当選された方は**10月単発体操講座には申込みできません。**  
**但し、10月単発体操講座の「追加募集」には申込みできます。**

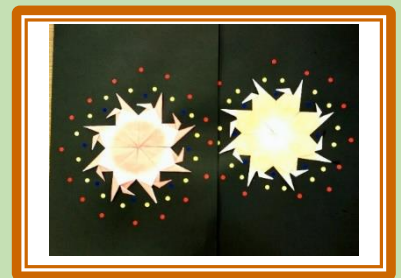
ちぎり絵 10月  
『ふくろう』



スクラッチアート 10月  
『京都の紅葉』



おりがみふあん 10月  
『花火』



9月長月(ながつき)

### マイオカインで筋肉増強

看護師たより

長い夏の暑さとコロナ禍で、家に閉じこもりがちとなっていないでしょうか。身体の運動不足は精神面、身体面に様々なリスクを生じます。



※筋肉 とは myo 筋肉  
Kein 作動物質

筋肉で作られる物質

マイオカインを生み出す運動：

**太ももとふくらはぎの筋トレ**が有効

※無理なく継続し、筋力・骨力の向上につなげましょう！

- ①つま先立ち：1日2回程度
- ②きをつけの姿勢：自分で出来る範囲
- ③スクワット：10～15回



### 映画のラインナップ

映画鑑賞会  
『麦秋』

10月3日(日)

1951年 日本 124分  
監督：小津 安二郎  
主演：原 節子、笠 智衆、  
淡島 千景 他



### 食べるにこだわる講座

『食事のいろは』

10月14日(木)

～栄養バランス～

(株)フォーラルの  
管理栄養士による栄養面から  
何が体にとって大切かを学ぶ  
講座です。



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。 ※25名を超えた場合、ラジオ体操は体育室と第一教養娯楽室に分かれて行きます。
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。 ※当面の間飲食は出来ません。
カラオケ	第一教養娯楽室(10)	火・木	午後1:00～午後3:00 ※当面の間中止です。
入浴	浴室(3)	月・水・金	正午～午後3:00 祝祭日はお休みです。 ※午後2:30浴室への入室終了です。
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。 ※事前申込みが必要です。
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。

健康相談

月・木・金 看護師：西田 午前10:00～午後3:30  
火 看護師：木村 午前10:30～午後3:30

栄養相談

9月24日(金) 午後 2:00～4:00 場所：第一教養娯楽室  
10月18日(月) 午前 10:00～12:00 協力：株式会社フォーラル

※健康相談は、お休みになる場合もございます。予め、ご了承ください。



都バス：【両28・亀29・秋26】錦糸町・亀戸・秋葉原～葛西橋方面行き→「北砂4丁目」下車  
【亀21・亀23】東陽町駅前・江東高齢者医療センター～亀戸駅前行き→「亀高橋」下車



### 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

