



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。）



旧年中は、当センターをご利用いただ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。
 ※12月29日(水)～1月3日(月)は休館となります。



城東ふれあい寄席

日 時：2月11日(金・祝)
 午後2時00分～4時00分
 申 込：1月11日(火)～24日(月)
 センター窓口または電話
 定 員：30名(抽選)
 出 演：白扇の会
 会 場：体育室



※当選連絡：1月26日(水)～当選者のみ電話連絡

バレンタインコンサート

日 時：2月11日(金・祝)
 午前10時00分～11時00分
 申 込：1月24日(月)～31日(月)
 センター窓口または電話
 定 員：30名(抽選)
 会 場：体育室



※当選連絡：2月4日(金)～当選者のみ電話連絡

オレンジフェスティバル2022

講演会
 「コロナ禍での認知症予防について」
 午前10:00～11:00
 2階 会議室
 國枝 洋太氏
 順天堂大学医学部附属
 順天堂東京江東高齢者医療センター
 リハビリテーション科
 理学療法士



「認知症サポーター養成講座」
 午後1:30～3:00 2階 会議室
 「脳活体操」～脳と体を動かそう～
 午後1:30～2:30 1階 体育室

★申込は1月11日(月)～先着となります。

1月29日(土)
 10:00-15:00
 認知症になっても
 元気に活動できる

※詳細は館内チラシをご覧ください。

手しごとクラブ レジンストラップ



日 時：2月7日(木)
 午前10時00分～11時30分
 申 込：1月6日(木)～14日(金)
 センター窓口または電話
 定 員：5名(抽選)
 材料費：100円
 会 場：第二教養娯楽室



※当選連絡：1月20日(木)～当選者のみ電話連絡

オレンジリングネットワーク 車椅子体験から学ぶ ボランティアの真髄

日 時：2月26日(土)
 午後1時30分～3時00分
 対 象：認知症サポーター養成講座受講済みの方
 申 込：1月6日(木)～
 センター窓口または電話
 定 員：20名(先着)
 講 師：ボランティアセンター
 会 場：会議室・体育室



～ 2月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 1月6日(木)～1月14日(金) 当選連絡1月20日(木)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・2月 2日(水) ・2月16日(水) ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆ 複数申込不可
	A2	リズムでスマイル 矢作 美紀先生	抽選 ・2月 3日(木) 午前10:00～11:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A3	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・2月 3日(木) ・2月17日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆ 2回セット
	A4	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・2月 9日(水) ・2月23日(水・祝) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆ 複数申込不可
	A5	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・2月14日(月) ・2月28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 運動強度：★★★★ 複数申込不可
	A6	足腰を強くする 簡単チェア体操 上田 拓真先生	抽選 ・2月14日(月) ・2月28日(月) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆ 複数申込不可
	A7	イス de 体操 リサ 先生	抽選 ・2月17日(木) 午前10:00～11:30	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A8	フレイル予防体操 本多 慶吉先生	抽選 ・2月22日(火) 午前10:00～11:30	20	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A9	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・2月 8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 運動強度：★★☆☆
✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A10	スマホ講座 はじめてのスマホ	抽選 ・2月 1日(火) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 ※スマホを貸出します。
	A11	絵手紙 2月	抽選 ・2月 4日(金) ・2月18日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：会議室 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。 2回セット
	A12	New 手しごとクラブ レジストラップ	抽選 ・2月 7日(月) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娛樂室 持ち物：飲み物 材料費：100円
	A13	押し花アート	抽選 ・2月 8日(火) 午後1:30～3:00	5	場 所：第二教養娛樂室 持ち物：ピンセット、木工用ボンド、 クリアファイル(持ち帰り用)
	A14	新聞ちぎり絵	抽選 ・2月10日(木) 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
	A15	スクラッチアート 「くじやく」	抽選 ・2月22日(火) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娛樂室 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。

～ 2月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A：1月6日(木)～1月14日(金) 当選連絡1月20日(木)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
A16	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選	・2月24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」、「生き活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。
A17	ちぎり絵サロン 「寅」	抽選	・2月25日(金) 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
A18	トキメク 折り紙づくり	抽選	・2月28日(月) 午前10:00～12:00	20	場 所：会議室 参加費：1000円 持ち物：筆記用具、飲み物 講 師：小宮 はじめ先生
A19	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・2月 2日(水) ・2月15日(火) 午後 1:30～3:00	各 24	場 所：会議室 両日申込不可 持ち物：使い慣れた画材を持参頂いても結構です
A20	映画鑑賞会 「自転車泥棒」	先着	・2月 6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
A21	おりがみふあん 「八角箱」	先着	・2月 8日(火) ・2月22日(火) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所：会議室 両日申込不可 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用折り紙
A22	食べるにこだわる講座 「免疫力を 上げよう！」	先着	・2月10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
A23	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・2月 8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 ※朗読を聴く会です
A24	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・2月25日(金) 午後 1:30～3:00	3	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
A25	オレンジリング ネットワーク	先着	・2月26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。

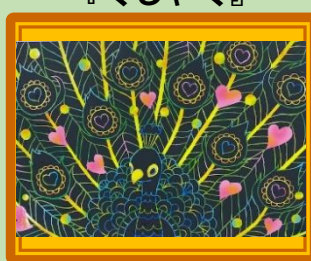
★定期講座(1月～3月)の体操講座に受講されている方は**単発体操講座には申込みできません。**
但し、単発体操講座の「追加募集」には申込みできます。

★追加募集は**1月25日(火)**からです。(お知らせは1月24日(月)からです。)

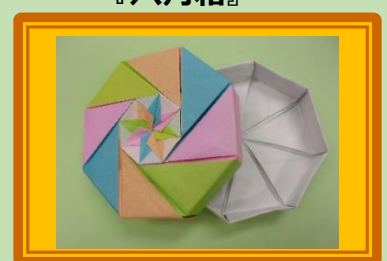
ちぎり絵サロン 2月
『寅』



スクラッチアート 2月
『くじゃく』



おりがみふあん 2月
『八角箱』



**1月睦月（むつき）
看護師たより**

お餅を喉に詰ませ窒息事故～毎年あるニュース～

お口のチェック

- ◎食べている時に舌や頬を噛んでしまう
- ◎きちんと食べているのに食べこぼしてしまう
- ◎食事中むせることが増えた

※これらの症状は食物の咀嚼（噛む力）を支える唇・頬・舌の筋肉の衰えが窒息の原因につながる可能性があります。

【お口の体操】



【舌の体操】



**3セットを
1日
2～3回
行いましょう！**

映画のラインナップ 2月6日（日）

**映画鑑賞会
『自転車泥棒』**



1948年 イタリア 88分
監督：ヴィットリオ・デ・シーカ
主演：ランベルト・マジョラーニ、エンツォ・スタヨーラ、リアネーラ・カレル

食べるにこだわる講座 2月10日（木）

『免疫力を上げよう！』

(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(30)	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。 ※30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います。
おしゃべり・憩いの場	第一教養娯楽室(20)	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。 ※飲食は向かいあわず、黙食をお願いします。
カラオケ	第一教養娯楽室	火・木	午後1:00～午後4:00 (2時・3時～5分間換気の為中断します) ※毎週火曜日・木曜日 定員は10名です。
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。

※施設の団体貸出を行っています。詳細は直接センターまでご連絡ください。

**健康
相談**

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

**栄養
相談**

1月21日(金) 午後 2:00～ 4:00 場所：第一教養娯楽室
2月14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](#)

