



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。)

城東フェスティバル 11/3 水

今年も新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、展示やサークルの発表方法を一部変更し、規模を縮小しての開催となります。

サークル展示会

サークル・講座メンバーにご参加いただき、展示会を開催します。素敵な作品で会場が溢れています♪
ぜひ、ご来場下さい!!



11月1日(月)～3日(水・祝)
2階会議室 午前9時～午後5時まで
※3日は午後3時まで

演技発表

有志サークルにご参加いただき、演技発表を動画でお届けします!!
当日は、事前に撮影した動画をご覧いただけます。



11月3日(水・祝) 1階体育室
①午前10時～11時30分(予定)
②午後2時～3時30分(予定)



※詳細は10月12日(火)以降、ポスターなどでお知らせいたします。

抽選 頭と体の健康度チェック2021

順天堂大学・城東ふれあいセンター共催

日 付：10月30日(土)、31日(日)
場 所：体育室 ※両日申込不可
申込受付：10月4日(月)～10月15日(金)まで
当選者に10月20日(水)以降、電話連絡
申込方法：センター窓口または電話(本人のみ)
定 員：①午前9:30～ ②午前11:30～
③午後2:30～ ※両日、各回9名ずつ
測定は1時間半ほどを予定です。

体力/筋肉量/生活状況/呼吸・
口腔/脳の健康度などの
測定会を開催します。

詳細はポスター
参照ください

測定協力代表者：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)



※本測定会のデータは順天堂大学臨床研究の一部として使用します。

スマホ教室

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



日 時：11月25日(木)
午前10時00分～12時00分
申 込：10月7日(木)～14日(木)
センター窓口または電話
定 員：20名(抽選)
会 場：会議室
講 師：(株)NTTdocomoドコモショップイオン南砂店

※スマホを貸し出しします!

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/>



～ 11月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A：10月7日(木)～10月14日(木) 当選連絡10月20日(水)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	骨盤調整足ほぐし 鈴木 江美先生	抽選 ・11月 4日(木) ・11月18日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所：体育室 2回セット 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A2	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・11月 8日(月) ・11月22日(月) 午後1:00～2:30	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★★★
	A3	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・11月 8日(月) ・11月22日(月) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A4	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・11月 9日(火) 午後1:00～2:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A5	イス体操 木村 清先生	抽選 ・11月10日(水) ・11月24日(水) 午後1:00～2:30	23	場 所：体育室 2回セット 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★☆☆☆
	A6	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・11月10日(水) ・11月24日(水) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A7	楽しくズンバ 塩田 珠希先生	抽選 ・11月15日(月) ・11月29日(月) 午後1:00～2:00	23	場 所：体育室 2回セット 持ち物：タオル・飲み物・内履き (滑り止めの効かないもの) 運動強度：★★★★
	A8	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・11月17日(水) ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A9	イス de 体操 リサ先生	抽選 ・11月23日(火・祝) 午後1:00～2:30	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A10	足腰を強くする 簡単チェア体操 上田 拓真先生	抽選 ・11月23日(火・祝) 午後3:30～4:30	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A11	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・11月 9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
	A12	絵手紙 11月	抽選 ・11月 5日(金) ・11月19日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：第一教養娯楽室 2回セット 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。
	A13	ちぎり絵 「紅葉」	抽選 ・11月 9日(火) 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	新聞ちぎり絵	抽選 ・11月11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	スマホ講座 ①初めてのスマホ	抽選 ・11月25日(木) 午前10:00～12:00	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

↑ 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。

～ 11月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A：10月7日(木)～10月14日(木) 当選連絡10月20日(水)～

✓	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	・11月25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。
	A17	スクラッチアート 「森でひとやすみ」	抽選	・11月30日(火) 午前10:00～11:30	5 場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	A18	おりがみふあん 「万華鏡」	先着	・11月 4日(木) ・11月29日(月) 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
	A19	映画鑑賞会 「雨に唄えば」	先着	・11月 7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
	A20	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・11月 9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
	A21	食べるにこだわる講座 「おいしく減塩！」	先着	・11月11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
	A22	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・11月13日(土) ・11月17日(水) 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
	A23	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・11月26日(金) 午後 1:30～3:00	3 場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	A24	オレンジリング ネットワーク	随時	・11月27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。

ちぎり絵 11月
『紅葉』



スクラッチアート 11月
『森でひとやすみ』



おりがみふあん 11月
『万華鏡』



**10月神無月(かなづき)
看護師たより**

脳の老化で怖いのは「認知症」

顔は覚えているが名前が出てこない、物忘れの頻度が多くなったなどの「忘却」

日常生活では誰にでもある**忘却**！年のせい、と軽視しがちです。軽視の積み重ねがやがて**認知症**に！！

★脳全体の機能を高め維持するキーワード★

- ①意欲の向上(やる気を失わない、維持、実行)
- ②身体が元気であること
- ③血管を健康に保つ
 - ・生活習慣病の改善
 - ・食事バランスの取れた食生活
 - ・水分をこまめにとる
 - ・運動、**コグニサイズ運動(脳と身体を同時に使う運動)**

頭を使いながら歩こう！

引き算
散歩



100-3=97

しりとり
散歩



映画のラインナップ 11月7日(日)

**映画鑑賞会
『雨に唄えば』**



1952年 アメリカ 102分
監督：ジーン・ケリー、スタンリー・ドーンン
主演：ジーン・ケリー、デビー・レイノルズ、
ドナルド・オコナー、シド・チャンシー

食べるにこだわる講座

11月11日(木)

『おいしく減塩！』

(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きます。
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。 ※当面的間飲食は出来ません。
カラオケ	第一教養娯楽室	火・木	午後1:00～午後3:00 ※当面的間中止です。※人数は決まり次第お知らせします。
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。 ※10月30・31日は訓練室は使用できません。
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

10月18日(月) 午前 10:00～12:00 場所：第一教養娯楽室
11月19日(金) 午後 2:00～4:00 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](#)

