

# 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。）

## 定期講座 7月～9月

7月からの定期講座は、  
**3ヶ月講座**で定員を設けて  
開催します。

申込：5月27日(木)～6月3日(木) 午前9時～午後5時  
申込方法：センター窓口または電話（ご本人からのお申込みのみです）  
当選連絡：6月7日(月)～当選者のみに電話連絡

※当選された方の登録番号を館内掲示します。

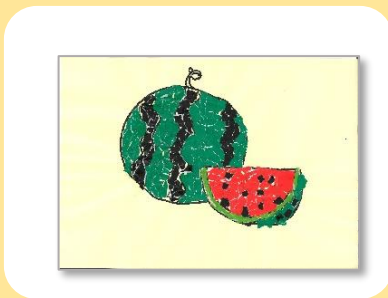
※申込詳細は[定期講座案内](#)をご覧ください（5月20日発行）。



抽選  
申込

## ちぎい絵 NEW

日時：6月15日(火)  
午後1:30～3:00  
申込：6月1日(火)～8日(火)  
センター窓口または電話  
当選連絡：6月10日(木)～当選者のみに  
電話連絡します。  
定員：5名（抽選）  
会場：第一教養娛樂室



### 【お知らせ】

緊急事態宣言期間中は、  
「みんなで歌おう」  
「心に響くコーラス」  
「元気で民謡」  
「ラ・ラ・ラハーモニー」  
の講座は中止となっております。

館内での食事・カラオケ  
は中止となっております。

※ご不便をおかけしますが  
ご理解・ご協力宜しくお願いします。



A20-21

### 食べるにこだわる講座

①『**熱中症を防ごう！**』  
～熱中症予防について～  
②『**夏を元気に乗り切る！**』  
～夏バテ予防について～  
日時：①7月8日(木)・②7月15日(木)  
午前10時～11時30分  
申込：6月17日(木)～定員に達するまで  
センター窓口または電話  
定員：各20名（先着）  
講師：(株)フォーラル  
会場：会議室



A22

### 口腔ケア講座

『**口腔機能の大切さ！**』  
～オーラルフレイルを  
覚えて介護予防～

日時：7月29日(木)  
午前10時～11時30分  
申込：6月17日(木)～定員に達するまで  
センター窓口または電話  
定員：20名（先着）  
講師：ユウデンタルクリニック  
介護口腔ケア推進士 梅原祐子氏  
会場：会議室



～ 7月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A：6月17日(木)～6月21日(月) 当選連絡6月24日(木)～

★定期講座(7月～9月)の体操講座に当選されている方は7月単発体操講座には申込みできません。

- ・体操講座は1人3講座まで申込みできます。 ・体操講座は複数日程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。

✓	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 ・7月 7日(水) ・7月21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 運動強度：★★☆☆
	A2	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・7月12日(月) ・7月26日(月) 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 運動強度：★★★★
	A3	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・7月12日(月) ・7月26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 運動強度：★★☆☆
	A4	イス体操 木村 清先生	抽選 ・7月14日(水) ・7月28日(水) 午後1：00～2：30	各 23	場 所：体育室・屋外 <b>2回セット</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A5	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・7月14日(水) ・7月28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 運動強度：★★☆☆
	A6	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	抽選 ・7月19日(月祝)初級者向き 午前10：00～11：30 ・7月22日(木)上級者向き 午後3：00～4：30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・ 靴紐のある靴 運動強度：★★☆☆
	A7	リラクゼーション ストレッチ 本多 慶吉先生	抽選 ・7月23日(金) 午後1：30～2：30	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A8	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・7月13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
	A9	絵手紙 7月	抽選 ・7月 2日(金) ・7月16日(金) 午前10：00～11：30	12	場 所：会議室 <b>2回セット</b> 持ち物：綿棒、筆ペン(中字用) 雑巾
	A10	美しく書く ペン習字 北澤 明子先生	抽選 ・7月13日(火) ・7月20日(火) 午後1：30～3：00	20	場 所：会議室 <b>2回セット</b> 持ち物：飲み物
	A11	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・7月22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」、「生き生きハミング」、 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。
	A12	スクラッチアート 「海底の城」	抽選 ・7月27日(水) 午前10：00～11：30	5	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。

～ 7月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 6月17日(木)～6月21日(月) 当選連絡6月24日(木)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A13	オレンジリングネットワーク 随時	・7月24日(土) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物
	A14	映画鑑賞会 「三人の名付親」 先着	・7月 4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
	A15	おりがみふあん 「ピエロ」 先着	・7月 6日(火) ・7月23日(金) 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
	A16	大人のぬりえ 倶楽部 先着	・7月 8日(木) ・7月29日(木) 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
	A17	食べるにこだわる講座 「熱中症を防ごう」 熱中症予防について 先着	・7月 8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
	A18	大人の朗読 ～朗読を聴く～ 先着	・7月13日(火) 午前10:00～11:00	3	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：飲み物 協 力：江東音読サービス ※朗読を聴く会です
	A19	食べるにこだわる講座 「夏を元気に 乗り切る！」 夏バテ予防について 先着	・7月15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	傾聴いきいき サロン 傾聴の会 先着	・7月23日(金) 午後1:30～3:00	3	場 所：第二教養娛樂室 持ち物：飲み物
	A21	口腔ケア講座 「口腔機能の大切 さ！」 先着	・7月29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：ユウデンタルクリニック 介護口腔ケア推進士 梅原祐子氏

↑ 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。

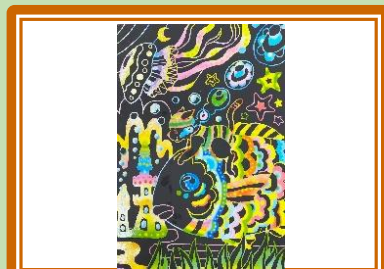
《ご注意ください》

- 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。
- 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。

講座の作品  
サンプルコーナー



A12 スクラッチアート7月  
『海底の城』



A15 おりがみふあん7月  
『ピエロ』



6月水無月(みなづき)

看護師たより

春から夏に移る季節の変わり目!

温度差・気圧の変化などにより、体調が優れないと感じる時期

「夏風邪?」と思っていないですか!?

- 長引く咳・痰
- 微熱が長引いている
- 寝汗が出る
- 身体がだるい



の症状が2週間以上続く...

※初めは「風邪では?」と思いがちですが、このような症状がつづくようになったら **受診**をしましょう!!

### A14 映画のラインナップ

7月4日(日)

映画鑑賞会

『三人の名付親』



1948年 アメリカ 106分  
 監督: ジョン・フォード  
 主演: ジョン・ウェイン、ペドロ・アルメンダリス、他

### A13 オレンジリングネットワーク

7月24日(土)

認知症について正しく学び、  
 介護する家族やご本人の応援者  
 になりましょう!!  
 活動することで自らの認知症予防にも  
 なります!!

毎月1回第4土曜日午後1時半から勉強会をひらいています。



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。 ※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います。
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
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。 ※事前申込み必要
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・火・木・金(毎週) 水・土・日・祝日はお休みです。

午前9:30~午後3:00

看護師: 西田

栄養相談

6月14日(月)・7月19日(月)

午前10:00~12:00

場所: 第一教養娯楽室

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。



## 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

