

城東



令和3年

12月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

Tel :
3640-
8651

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。）

クリスマスコンサート 第1弾

鍵盤ハーモニカと歌による

Xmasコンサート

日時：12月14日(火) 午後1時30分～2時30分

場所：体育室 定員：30名(抽選)

申込：11月26日(金)～12月6日(月) ※12月9日(木)～電話で当選者に連絡

出演：三藤あや氏 司会：村田佑子氏

抽選
申込



クリスマスコンサート 第2弾

Xmasコンサート with 加橋 章と

パラダイスキング

日時：12月25日(土) 午後2時00分～3時00分

場所：体育室 定員：30名(抽選)

申込：11月29日(月)～12月10日(金) ※12月15日(水)～電話で当選者に連絡

出演：加橋 章と城東パラダイスキング

抽選
申込



リズムでスマイル NEW

ダンスで笑顔になります！
ストレッチもしっかりやります。

日時：1月6日(木)

午前10時00分～11時00分

申込：12月13日(月)～18日(土)

センター窓口または電話

定員：23名(抽選)

講師：矢作 美紀先生

会場：体育室

※当選連絡：12月23日(木)～当選者のみ電話連絡



押し花アート NEW

色とりどりの押し花を使って
素敵な「しおり」を作ります。

日時：1月27日(木)

午後1時30分～3時00分

申込：12月13日(月)～18日(土)

センター窓口または電話

定員：5名(抽選)

会場：第二教養娛樂室

※当選連絡：12月23日(木)～当選者のみ電話連絡



予告 オレンジフェスティバル2022 1/29 (土)

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/>



～ 1月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 12月13日(月)～12月18日(土) 当選連絡12月23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 ・1月 5日(水) ・1月19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：★★☆☆
	A2	New リズムでスマイル 矢作 美紀先生	抽選 ・1月 6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 ・1月 6日(木) ・1月20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：★★☆☆
	A4	イス体操 木村 清先生	抽選 ・1月12日(水) ・1月26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：★★☆☆
	A5	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・1月12日(水) ・1月26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：★★☆☆
	A6	イス de 体操 リサ 先生	抽選 ・1月13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：★★☆☆
	A7	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・1月24日(月) 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：★★★★
	A8	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・1月11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	スマホ講座 ①はじめてのスマホ ②地図の見方	抽選 ・1月 6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。
	A10	絵手紙 1月	抽選 ・1月 7日(金) ・1月21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。
	A11	新聞ちぎり絵	抽選 ・1月13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
	A12	ちぎり絵 「やっこ凧」	抽選 ・1月24日(月) 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
	A13	トキメク 折り紙づくり	抽選 ・1月24日(月) 午前10:00～12:00	20	場 所：会議室 参加費：500円 持ち物：筆記用具、飲み物 講 師：小宮 はじめ先生
	A14	スクラッチアート 「扇」	抽選 ・1月25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	押し花アート	抽選 ・1月27日(木) 午後1:30～3:00	5	場 所：第二教養娯楽室 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)

↑ 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。

～ 1月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 12月13日(月)～12月18日(土) 当選連絡12月23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	・1月27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	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・1月 7日(金) ・1月19日(水) 午後 1:30～3:00	各 24	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 両日申込不可
A18	映画鑑賞会 「晩春」	先着	・1月30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
A19	食べるにこだわる講座 「骨を強くしよう！」	先着	・1月13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	おりがみふあん 「干支の寅」	先着	・1月 8日(土) ・1月26日(水) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所：会議室 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用折り紙 両日申込不可
A21	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・1月11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
A22	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・1月28日(金) 午後 1:30～3:00	3	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
A23	オレンジリング ネットワーク	随時	・1月22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。

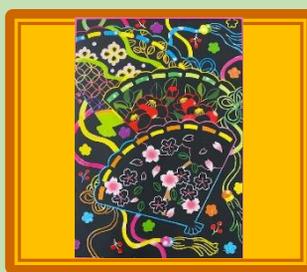
★定期講座(1月～3月)の体操講座に受講されている方は単発体操講座には申込みできません。
但し、単発体操講座の「追加募集」には申込みできます。

★追加募集は**12月27日(月)**からです。(お知らせは12月25日(土)からです。)

ちぎり絵 1月
『やっこ凧』



スクラッチアート 1月
『扇』



おりがみふあん 1月
『干支の寅』



12月師走（しわす）
看護師たより

ヒートショック

高齢者の冬場によくあるヒートショックとは!!

急激な温度変化により血管が収縮し、血圧に変動を及ぼし、心臓、脳に負担をかけ、心筋梗塞、脳血管障害などをおこし危険な状態となる。

【ヒートショック予防ひとくちメモ】

- ◎ 40℃以上の熱い温度は避ける
- ◎ 浴槽から立ち上がる時、ゆっくりと立ち上がる。急激に立ち上がると、血圧が急降下することもある（個人差あり）
- ◎ 浴室内の温度は入る前に温かくしておく
- ◎ 入浴前後に必ず水分補給を忘れずに！

コロナ禍での1年間健康面での不安も多かったと思います。継続してうがい、手洗いを！！

映画のラインナップ 1月30日（日）

映画鑑賞会
『晩春』



1949年 日本 108分
監督：小津 安二郎
主演：笠 智衆、原 節子、月丘 夢路

食べるにこだわる講座 1月13日（木）

『骨を強くしよう!』

(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。 ※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3:00 (2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・金	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	12月20日(月)	午前10:00～12:00	場所：第一教養娯楽室
	1月21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](#)