

# 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。）

B6・C9

## 絵手紙講座 **NEW**



日 時：①5月19日(水) 午後1:30～3:00  
②6月 4日(金)・18日(金) 午前10:00～11:30 ※2回セット講座  
①は経験者②は初心者向けの内容となります。

場 所：会議室 定 員：12名（抽選）  
講 師：森 健一氏 持ち物：綿棒、筆ペン（中字用）、雑巾  
申込受付：5月 3日(月祝)～ 7日(金)センター窓口または電話  
抽 選：5月11日(火)～当選者のみに電話連絡

B9

## 認知症サポーター養成講座

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！！



日 時：5月22日(土)  
午後1:30～3:00  
申 込：5月3日(月祝)～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：北砂西・東砂長寿サポートセンター  
会 場：会議室

先着  
申込

## 美しく書く ペン習字



日 時：5月4日(火)、5月11日(火)  
午後1:30～3:00 ※2回セット講座  
申 込：4月27日(火)～定員に達するまで  
センター窓口または電話  
費 用：100円(練習帳代)  
定 員：20名（先着）  
講 師：北澤 明子先生  
会 場：会議室

抽選  
申込

## 頭と体の健康度チェック

順天堂大学・城東ふれあいセンター共催

日 付：令和3年5月29日(土)、30日(日) ※両日申込不可  
場 所：体育室  
申込受付：令和3年5月1日(土)～5月15日(土)まで  
当選者の方に5月18日(火)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10名ずつ  
測定は1時間半ほどを予定です。

※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。

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。

詳細はポスターを  
ご覧ください

測定協力：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)



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/>



～ 6月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 C : 5月3日(月祝)～5月7日(金) 当選連絡 5月11日(火)～

★定期講座(4月～6月)の体操講座に当選されている方は6月単発体操講座には申込みできません。

- ・体操講座はB(5月後半)・C(6月)あわせて一人3講座まで申込みできます。
- ・体操講座と教養講座でB(5月後半)・C(6月)ともにある講座は複数日程の申込みは出来ません。各講座いずれか1つの日程をお申込みください。
- ・「男の体操」は複数日程申込み可能です。 ・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
	C1	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・6月 2日(水) ・6月16日(水) ・6月30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: ★★★☆ <b>複数申込不可</b>
	C2	イス体操 木村 清先生	抽選 ・6月 9日(水) ・6月23日(水) 午後1:00～2:30	23	場 所: 体育室・屋外 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆ <b>2回セット</b>
	C3	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・6月 9日(水) ・6月23日(水) 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: ★★★☆ <b>複数申込不可</b>
	C4	男の体操 楠美 理佳先生	抽選 ・6月10日(木) ・6月24日(木) 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: ★★★☆
	C5	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・6月14日(月) ・6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: ★★★☆ <b>複数申込不可</b>
	C6	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・6月14日(月) ・6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: ★★★☆ <b>複数申込不可</b>
	C7	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	抽選 ・6月29日(火) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・ 靴紐のある靴 運動強度: ★★★☆
	C8	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・6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
	C9	絵手紙 6月	抽選 ・6月 4日(金) ・6月18日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所: 会議室 持ち物: 綿棒、筆ペン(中字用) 雑巾 ※6月は初心者向けの内容となります。 <b>2回セット</b>
	C10	生き生きハミング 村田 佑子先生	抽選 ・6月 5日(土) ・6月19日(土) 午前10:00～11:00	20	場 所: 会議室 持ち物: 飲み物 ※ハミングに特化したボイストレーニングの講座です。 下半身の筋肉を中心に体操を行った後、 様々なジャンルの曲をハミングのみで 歌います。 <b>2回セット</b>

↑ 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。

※「コリトレ体操」は4月から1回ずつの単発講座となりました。

～ 6月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 C : 5月3日(月祝)～5月7日(金) 当選連絡 5月11日(火)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	C11	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・6月24日(木) 午後1:30～3:00	20	場 所:会議室 持ち物:飲み物 ※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。
	C12	スクラッチアート 「人魚」	抽選 ・6月30日(水) 午前10:00～11:30	5	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:飲み物
	C13	オレンジリング ネットワーク	随時 ・6月26日(土) 午後1:30～3:30	20	場 所:会議室 持ち物:筆記用具、飲み物
	C14	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着 ・6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
	C15	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着 ・6月 8日(火) 午前10:00～11:00	3	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:飲み物 協 力:江東音読サービス ※朗読を聴く会です
	C16	映画鑑賞会 「武蔵野夫人」	先着 ・6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
	C17	おりがみふあん 「匂い袋」	先着 ・6月 8日(火) ・6月22日(火) 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
	C18	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・6月10日(木) ・6月29日(火) 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
	C19	食べるにこだわる講座 「免疫力を 上げよう」 感染予防について	先着 ・6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

↑ 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。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数が異なるものがございます。
- 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。



～ 5月後半(5/16～5/31) 開催単発講座一覧 ～

申込期間 B : 5月3日(月祝) ～ 5月7日(金) 当選連絡5月11日(火)～

- ★定期講座(4月～6月)の体操講座に当選されている方は6月単発体操講座には申込みできません。
- ・体操講座はB(5月後半)・C(6月)あわせて一人3講座まで申込みできます。
  - ・B(5月後半)・C(6月)ともにある講座は複数日程申込み出来ません。いずれか1つになります。
  - ・「男の体操」は複数日程申込み可能です。
  - ・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
	B1	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・5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 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	B2	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・5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: ★★★★★ <b>複数申込不可</b>
	B3	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・5月24日(月) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	B4	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・5月26日(水) 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: ★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	B5	男の体操 楠美 理佳先生	抽選 ・5月27日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 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
	B6	絵手紙 5月	抽選 ・5月19日(水) 午後1:30～3:00	12	場 所: 会議室 持ち物: 綿棒、筆ペン(中字用)、雑巾 ※5月は経験者向けの内容です。
	B7	スクラッチアート 「ふくろう」	抽選 ・5月26日(水) 午前10:00～11:30	5	場 所: 第一教養娯楽室 持ち物: 飲み物
	B8	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・5月27日(木) 午後1:30～3:00	20	場 所: 会議室 持ち物: 飲み物 ※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。
	B9	認知症サポーター 養成講座	先着 ・5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
	B10	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着 ・5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

↑ 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。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数異なるものがございます。
- 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

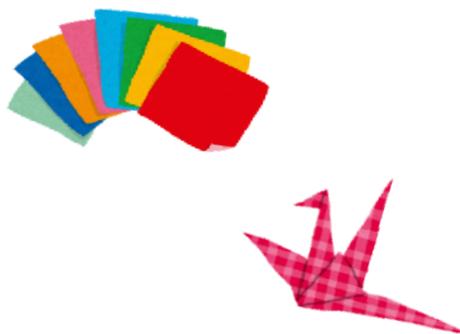
**B7** スクラッチアート5月  
『ふくろう』



**C13** スクラッチアート6月  
『人魚』



**C18** おりがみふあん6月  
『匂い袋』



# MEMO



5月皇月(さつき)

看護師たより

# 健康相談内容ランキング！

1年のうち最も快適な月と言われますが、現実にはコロナ禍であることを  
忘れないで3蜜回避を意識しましょう！！

## ★月別相談件数

6月	446名	11月	401名
7月	500名	12月	393名
8月	464名	1月	329名
9月	420名	2月	330名
10月	439名	3月	319名



合計4,041名  
(4月・5月はコロナ禍で休館)

- 1位 高血圧症
- 2位 糖尿病
- 3位 高脂血症
- その他治療食、内服など

## C16 映画のラインナップ

6月6日(日)

映画鑑賞会  
『武蔵野夫人』



1951年 日本 84分  
監督：溝口 健二  
主演：田中 絹代、森 雅之、山村 聡

## C19 食べるにこだわる講座

6月10日(木)

『免疫力をあげる！』

～感染予防について～

(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 ※緊急事態宣言解除後もしばらくは中止です。
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 ※5月3日(月)、5月5日(水)はお風呂はありません。
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。

月・木：午前 9:00～15:30  
火・金：午前10:00～16:00

看護師：西田

栄養相談

5月21日(金)

午後2:00～4:00

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

