



# 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。）

令和4年1月～3月 定期講座

申込期間

## 健康講座・教養講座 11/25(木)～12/2(木)

センター窓口または電話でお申込み下さい

※詳細は講座案内をご覧ください

お知らせ：おたより11月号掲載の12月開催単発講座の追加申込は  
定期講座（10月～12月）健康講座当選者の方も申込みが可能です。

### 『芸術の秋』到来！～新しいことはじめませんか～

#### 新聞ちぎり絵

12月9日(木)午後1時半～3時



#### 絵手紙

12月3・17日(金)午前10時～11時半



#### 大人のぬりえ倶楽部

12月1日(水)・13日(月)午後1時半～3時



## 城東フェスティバル 11/3(水) 午前9時～午後3時半

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。

※事前申込みはいりません。

#### サークル展示会



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



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)



### 【栄養相談】を行っています

※予約はいりません。

11月19日(金) 午後 2:00～4:00  
12月20日(月) 午前 10:00～12:00

毎日の食事で心配なことは  
ありませんか？

場所：第一教養倶楽室  
協力：株式会社フォーラル



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/>



～ 12月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 11月4日(木)～11月10日(水) 当選連絡11月17日(水)～

✓	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 ・12月 1日(水) ・12月15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>
	A2	骨盤調整足ほぐし 鈴木 江美先生	抽選 ・12月 2日(木) ・12月16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：★★☆☆ <b>2回セット</b>
	A3	楽しくズンバ 塩田 珠希先生	抽選 ・12月 6日(月) ・12月20日(月) 午後1:00～2:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き (滑り止めのきかない) 運動強度：★★☆☆ <b>2回セット</b>
	A4	イス体操 木村 清先生	抽選 ・12月 8日(水) ・12月22日(水) 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>2回セット</b>
	A5	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・12月 8日(水) ・12月22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>
	A6	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	抽選 ・12月 9日(木) 午前10:00～11:30	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・ 靴ひものある靴 運動強度：★★☆☆
	A7	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・12月13日(月) ・12月27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>
	A8	イス de 体操 リサ先生	抽選 ・12月16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：★★☆☆
	A9	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・12月28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：★★☆☆
	A10	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・12月14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
	A11	絵手紙 12月	抽選 ・12月 3日(金) ・12月17日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。 <b>2回セット</b>
	A12	新聞ちぎり絵	抽選 ・12月 9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
	A13	ちぎり絵 「門松」	抽選 ・12月14日(火) 午後1:30～3:00	8	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：ピンセット、のり
	A14	スクラッチアート 「東京湾の夜景」	抽選 ・12月22日(水) 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。

# ～ 12月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 11月4日(木)～11月10日(水) 当選連絡11月17日(水)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A15	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・12月23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。
	A16	トキメク 折り紙づくり	抽選 ・12月27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
	A17	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・12月 1日(水) ・12月13日(月) 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
	A18	映画鑑賞会 「初恋」	先着 ・12月 5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 「冬本番！ 冷え・乾燥対策」	先着 ・12月 9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 「椿」	先着 ・12月11日(土) ・12月28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
	A21	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着 ・12月14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 ・12月24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 ・12月25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11月22日(月)からです。

ちぎり絵 12月  
『門松』



スクラッチアート 12月  
『東京湾の夜景』



おりがみふあん 12月  
『椿』



# 11月霜月（しもつき） 看護師たより

立冬が過ぎると駆け足で冬がやってくる霜月。健康管理は如何でしょうか！？

## 体重は健康への指標

## BMI早見表

### 適正体重（BMI）

B：Body 体重  
M：Mass 身長  
I：Index 身長

BMI：肥満度を表す**体格指数**

$$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

低体重	18.5未満
普通体重	18.5～25未満
肥満(1度)	25～30未満
肥満(2度)	30～35未満
肥満(3度)	35～40未満
肥満(4度)	40以上

### 今一度食生活の見直しを！！

- ・食事摂取量の多すぎはNG！
- ・一汁三菜に心掛けましょう！
- ・揚げ物、甘い菓子、煎餅などの食べ過ぎはNG！

内臓脂肪は糖尿病、高血圧症、脂質異常など生活習慣病に関係します。



## 映画のラインナップ 12月5日（日）

### 映画鑑賞会 『初恋』



1951年 イギリス 94分  
監督：ソロルド・ディキンソン  
主演：バレンティナ・コルテーゼ、ソルジュ・レジアン、オードリー・ヘプバーン

## 食べるにこだわる講座 12月9日（木）

### 『冬本番！ 冷え・乾燥対策』

(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。 ※当面の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 ※当面の間中止です。※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。
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

11月19日(金) 午後 2:00～ 4:00 場所：第一教養娯楽室  
12月20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](#)

