



# 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。）

## 体力測定会



各回先着30名

握力・5M歩行・片足立ち 3種目の測定会

申込：9月13日（月）～定員まで  
会場：1階体育室  
参加費：無料  
持ち物：飲み物、タオル、内履き

9月28日(火) ①午前10時～ ②午前11時～  
③午後1時30分～④午後2時30分～  
9月29日(水) ⑤午後1時30分～⑥午後2時30分～  
9月30日(木) ⑦午後1時30分～⑧午後2時30分～

対象：60歳以上の江東区民の方  
※センターに未登録の方は身分証をお持ちください。

## 脳トレウォーク



脳トレをしながら身体を動かしましょう！！

日時：9月30日（木）～11月18日（木）  
毎週木曜日（全8回） 午前10：00-11：30

申込：8月4日（水）～10日（火）  
センター窓口または電話  
定員：15名（抽選）  
会場：体育室集合・屋外  
持ち物：飲み物、タオル、内履き、帽子

## スマホ教室

### ①はじめてのスマホ

日時：9月15日(水)  
午後1時30分～3時00分  
申込：8月4日(水)～8月10日(火)  
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  
※スマホは貸し出しします！

これからご購入を検討している方  
向けの講座です。



## 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：9月25日(土)  
午後1時30分～3時00分  
申込：8月4日(水)～10日(火)  
センター窓口または電話

定員：20名（先着）  
講師：北砂東・北砂南長寿サポートセンター  
会場：会議室

※当選連絡：8月16日(月)～当選者のみ電話連絡



## 楽しくスンバ NEW

ラテンのリズムに合わせて、楽しく  
身体を動かしましょう！！

日時：①9月6日(月)・②9月20日(月祝)  
午後1時00分～2時00分  
申込：8月4日(水)～8月10日(火)  
センター窓口または電話

定員：各23名（抽選）  
講師：塩田 珠希先生  
会場：体育室

※当選連絡：8月16日(月)～当選者のみ電話連絡



～ 9月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 8月4日(水)～8月10日(火) 当選連絡8月16日(月)～

✓	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 ・9月1日(水)15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 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A2	楽しくズンバ 塩田 珠希先生	抽選 ・9月 6日(月) ・9月20日(月祝) 午後1:00～2:00	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 (滑り止めの効かない) <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A3	イス体操 木村 清先生	抽選 ・9月 8日(水) ・9月22日(水) 午後1:00～2:30	23	場 所：体育室 <b>2回セット</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★☆☆☆</b>
	A4	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・9月 8日(水) ・9月22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 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A5	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・9月13日(月) ・9月27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 <b>運動強度：★★★★</b>
	A6	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・9月13日(月) ・9月27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・ゆるやかな服装 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A7	足腰を強くする 簡単チェア体操 上田 拓真先生	抽選 ・9月14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 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A8	正しい姿勢と ウォーキング 本多 慶吉先生	抽選 ・9月16日(木) 午前10:00～11:30	20	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・靴紐のある靴 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A9	脳トレウォーキング 木村 清先生	抽選 ・9月30日(木)～ 11月18日(木) 午前10:00～11:30	15	場 所：体育室・屋外 <b>8回セット</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★★</b>
	A10	筋カマシ アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・9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 <b>運動強度：★★☆☆</b>
✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A11	絵手紙 9月	抽選 ・9月 3日(金) ・9月17日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：綿棒、筆ペン(中字用)、雑巾
	A12	スマホ講座 ①初めてのスマホ	抽選 ・9月15日(水) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 <b>※スマホは貸出します</b>
	A13	ちぎり絵 「ほおずき」	抽選 ・9月21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	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・9月23日(木祝) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：飲み物 <b>※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。</b>

★定期講座(7月～9月)の体操講座に当選されている方は9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。

～ 9月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 8月4日(水)～8月10日(火) 当選連絡8月16日(月)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A15	スクラッチアート 「曼荼羅アート」	抽選 ・9月28日(火) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	A16	映画鑑賞会 「第十七保蔵収容所」	先着 ・9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
	A17	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・9月 9日(木) ・9月30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
	A18	食べるにこだわる講座 「食物繊維」 ～腸活～	先着 ・9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
	A19	おりがみふあん 「パラソルを持った 貴婦人」	先着 ・9月11日(土) ・9月29日(水) 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
	A20	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着 ・9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
	A21	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着 ・9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
	A22	認知症サポーター 養成講座	先着 ・9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 講 師：北砂東・北砂南長寿サポートセ ンター
	A23	口腔ケア講座 「噛むことの 大切さ！」	先着 ・9月30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。

(※10月の単発講座から「追加募集」は、定期講座の体操講座受講中の方も申込みできることとなります。)

○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。

ちぎり絵 9月  
『ほおずき』



スクラッチアート 9月  
『曼荼羅アート』



おりがみふあん 9月  
『パラソルを持った貴婦人』



足腰を強くする！！

# 簡単チェア体操



抽選  
申込

日時：8月9日(月祝)

午後3時00分～4時00分

申込：現在申込受付中(7月31日(土)まで)

センター窓口または電話

定員：23名(抽選)

講師：上田 拓真先生

会場：体育室

※当選連絡：8月2日(月)～当選者のみ電話連絡

自宅で講座参加！！

敬老月間

Zoomでつながろう！

100人体操～スローエアロ～

日時：9月3日(金)

午前10時30分～11時15分

講師：東京都エアロビック連盟理事

会場：みなさんのご自宅

※詳細は館内ポスターを  
ご覧ください！



## 映画のラインナップ

映画鑑賞会

『第十七捕虜収容所』

9月5日(日)

日本語字幕



1953年 アメリカ 118分

監督：ビリー・ワイルダー

主演：ウィリアム・ホーデン、ドン・テイラー、ピーター・グレイヴス 他

食べるにこだわる講座

「食物繊維」

～腸活！～

9月9日(木)



口腔ケア講座

「噛むことの大切さ」

～噛むことで健康寿命を延ばす！～



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きます。
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。

健康  
相談

火(毎週) 看護師：木村

午前10:30～午後3:30

※他の曜日は決まり次第ポスターでお知らせします。

栄養  
相談

8月16日(月) 午前10:00～12:00

9月24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。



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

