



# 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。）

## 脳いきいきiPad講座

基本的なiPadの使い方、  
脳トレ、動画作成まで  
行います！

iPad(アイパッド)  
は用意しています。

水曜日クラス

①5月12日(水)～ 午前 9:30-10:30  
②5月12日(水)～ 午前11:00-12:00

木曜日クラス

③5月13日(木)～ 午後 1:30- 2:30  
④5月13日(木)～ 午後 3:00- 4:00

全16回

★5月5日(水)と8月25日(水) 午後1時30分～脳の健康度チェックをします。

場 所：第二教養娯楽室 定 員：各コース5名(抽選)

申込受付：4月1日(木)～15日(木) センター窓口または電話

抽 選：4月22日(木)～当選者のみに電話連絡

※亀戸ふれあいセンターで同講座をお申込みの方は城東では申込み出来ません。



C7

## 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：5月6日(木)～6月24日(木)

毎週木曜日(全8回)

午前10:00-11:30

申 込：4月2日(金)～6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

C9

★歌わない★

## ボイストレーニング

「声がかすれる」  
「マスクで呼吸が浅くなる・・・」



呼吸トレーニングと顔の筋肉体操をします。  
自分の呼吸をコントロールする方法を手に入れて  
ストレスを発散しましょう！

日 時：4月22日(木)

午前10:00-11:00

申 込：4月2日(金)～6日(火)

センター窓口または電話

定 員：20名(抽選)

会 場：会議室

C13

## スクラッチアート NEW

日 時：4月28日(水) 午前10:00-11:30

申 込：4月2日(金)～6日(火)

センター窓口または電話

定 員：5名(抽選)

会 場：第二教養娯楽室



削っていくときれいな絵が  
現れます！  
脳に刺激！！  
気持ちが落ち着きます！



～ 4月後半・5月前半(4/16～5/15) 開催単発講座一覧 ～

申込期間 C : 4月2日(金)～4月6日(火) 当選連絡4月9日(金)～

- ・体操講座は一人3講座まで
- ・健康講座の同日中の複数受講はご遠慮ください。
- ・教養講座はいくつでも申込み可能
- ・先着の講座は定員になり次第終了
- ・当選連絡までに数日かかる場合があります。
- ・当選者はお電話とセンター内にお名前は表示せず、登録番号のみで掲示いたします。

✓	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 ・4月21日(水) ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	C2	男の体操 楠美 理佳先生	抽選 ・4月22日(木) ・5月13日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 <b>両日申込不可</b> 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	C3	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・4月26日(月) ・5月10日(月) 午後1:00～2:30	23	場 所: 体育室 <b>両日申込不可</b> 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★★★</b>
	C4	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・5月10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 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	C5	イス体操 木村 清先生	抽選 ・5月12日(水) ・5月26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>
	C6	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・4月28日(水) ・5月12日(水) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 <b>両日申込不可</b> 持ち物: タオル・飲み物 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	C7	脳トレウォーク 木村 清先生	抽選 ・5月6日(木)～ 6月24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>
	C8	筋カマシ アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・5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 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	C9	歌わない ボイストレーニング 村田 佑子先生	抽選 ・4月22日(木) 午前10:00～11:00	20	場 所: 会議室 持ち物: 飲み物
	C10	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・4月22日(木) 午後1:30～3:00	20	場 所: 会議室 持ち物: 飲み物
	C11	生き生きハミング 村田 佑子先生	抽選 ・5月 1日(土) ・5月15日(土) 午前10:00～11:00	20	場 所: 会議室 <b>2回セット</b> 持ち物: 飲み物 <b>※ハミングに特化したボイストレーニングの講座です。</b> 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。

↑ 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。

～ 4月後半・5月前半(4/16～5/15) 開催単発講座一覧 ～

申込期間 C : 4月2日(金)～4月6日(火) 当選連絡4月9日(金)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	C12	トキメク折り紙づくり 「定規をつくる」 中島 進	抽選	・4月26日(月) 午前10:00～正午	20 場 所:会議室 材料費:500円
	C13	スクラッチ アート	抽選	・4月28日(水) 午前10:00～11:30	5 場 所:第二教養娯楽室 持ち物:飲み物
	C14	オレンジリング ネットワーク	随時	・4月24日(土) 午後1:30～3:30	20 場 所:会議室 持ち物:筆記用具、飲み物
	C15	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・4月23日(金) 午後1:30～3:00	3 場 所:第二教養娯楽室 持ち物:飲み物
	C16	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・4月27日(火) ・5月11日(火) 午前10:00～11:00	8 場 所:第一教養娯楽室 <b>両日申込不可</b> 持ち物:飲み物 協 力:江東音読サービス ※朗読を聴く会です
	C17	映画鑑賞会 「断崖」	先着	・5月 2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
	C18	おりがみふあん 「あやめ」	先着	・5月 8日(土) ・5月25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
	C19	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・5月13日(木) ・5月31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
	C20	食べるにこだわる講座 「食事のいろは」 栄養バランスについて	先着	・5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

↑ 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。

おりがみふあん 『あやめ』



《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。

4月(卯月)  
看護師たより

# 忘れないで！こまめな水分補給

- 含嗽（うがい）
- 水分補給

こまめなうがい、水分補給はのどを湿らせ鼻など  
粘膜の動きを助けウイルス侵入予防となります。

令和2年コロナ禍4月以来大変な一年でした。  
今年度も心身ともに元気で頑張りましょう！！



## C17 映画のラインナップ

5月2日(日)

映画鑑賞会  
『断崖』

1941年 アメリカ 99分  
監督：アルフレッド・ヒッチコック  
主演：ジョン・フォンテイン、  
ケイリー・グラント、他



## C16 大人の朗読

4月27日(火)・5月11日(火)

『大人の朗読』  
～朗読を聴く～

江東音訳サービスによる  
短編小説や物語の朗読を聴いて  
楽しむ会です。



**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名を超えた場合は抽選となります。
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。
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
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10:00～午後4:00 看護師：西田

栄養  
相談

4月19日(月) 場所：第一教養娯楽室  
午前10時～12時 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](#)

