

## 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。）

### 緊急事態宣言発令に伴う サービス変更についてのお知らせ



平素は格別のご高配を賜り、厚く感謝申し上げます。  
この度の新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、ご利用に関する変更事項が発生しております。

#### 変更事項 期間：1月8日～2月7日（予定）

- ◎カラオケ・館内での食事・お茶（緑茶）の提供 ⇒ **中止**  
※夜間活動が無い場合は**午後5時で閉館**  
※個人利用は午前9時～午後5時です

#### 変更事項 期間：1月8日～2月28日（予定）

- ◎発声するすべての講座 ⇒ **中止**  
対象講座：笑顔で民謡、心に響くコーラス、みんなで歌おう、やさしい英語

※期間は感染状況により変更する可能性があります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

## 春の定期講座に関して



新型コロナウイルス感染症予防対策のため、  
4月からの定期講座は、内容を変更して開催します。

**定期講座は3ヶ月講座**で定員を設けて開催し、

お申込は**ハガキではなく**、

**来館**もしくは**電話**など、**各ふれあいセンター**にて行います。

ご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

※申込詳細は**センター便り3月号（2月25日発行）**でお知らせします。

※感染状況により内容を変更する可能性があります。予めご了承ください。



～ 2月後半(2/16～2/28) 開催講座一覧 ～

申込期間 A : 2月1日(月)～2月5日(金) 当選連絡2月9日(火)～

- ・体操講座はA、Bそれぞれ一人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。
- ・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。
- ・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



✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	ソフトキック &パンチ 小田島 史子先生	抽選 ・2月16日(火) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A2	10歳若返る 背骨エクササイズ 禰津 久子先生	抽選 ・2月18日(木) 午後1:30～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A3	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	抽選 ・2月19日(金) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A4	体と心と脳の 元気体操(土) 相原 みどり先生	抽選 ・2月20日(土) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A5	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・2月22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 <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A6	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・2月22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>
	A7	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・2月24日(水) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A8	楽々チェア体操 禰津 久子先生	抽選 ・2月25日(木) 午後1:30～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★☆☆☆</b>
	A9	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選 ・2月26日(金) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A10	ゆっくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	先着 ・2月22日(月) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★★☆</b>
	A11	男の体操 楠美 理佳先生	先着 ・2月25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 <b>運動強度: ★★★☆</b>



申込期間 A : 2月1日(月)～2月5日(金) 当選連絡2月9日(火)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A12	フラワーアレンジ 「生花の作品」 小山 重子先生	抽選 ・2月16日(火) 午前10:00～正午	15	場 所: 会議室 材料費: 1,000円 持ち物: 花切ばさみ、持ち帰り用の袋
	A13	パステルアート 日向 綾子先生	抽選 ・2月19日(金) ・2月26日(金) 午前10:00～11:30	15	※全2回コース 場 所: 会議室 持ち物: クリアファイル、綿棒、 コットン
	A14	トキメク折り紙づくり 「華つぼ」 小宮 はじめ先生	抽選 ・2月22日(月) 午前10:00～正午	20	場 所: 会議室 材料費: 500円
	A15	オレンジリング ネットワーク	随時 ・2月27日(土) 午後1:30～3:30	20	※「チームオレンジ」研修講座となります 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
	A16	食べるにこだわる講座 「落さないぞ！ 免疫力」	先着 ・2月25日(木) 午前10:00～11:30	20	講 師: (株)フォーラル 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
	A17	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着 ・2月26日(金) 午後1:30～3:00	3	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。

《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。
- 抽選作業等期間確保のため、申込み期間を月曜から金曜の5日間にさせていただきます。



## 講座の作品サンプルコーナー



フラワーアレンジ講座  
**A12** 『生花の作品』



写真は12月の講座のアレンジです

おりがみふあん  
**B42** 『かるがもの親子』



トキメク折り紙づくり  
**A14** 『華つぼ』






# ～ 3月前半(3/1～3/15) 開催講座一覧 ～

申込期間 B : 2月11日(木祝) ～ 2月19日(金) 当選連絡2月23日(火祝)～

- ・体操講座はA、Bそれぞれ一人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。
- ・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。
- ・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

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	B18	楽しく！チアダンス 矢作 美紀先生	抽選	・3月 1日(月) ・3月15日(月) 午前10:00～11:00	23 場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆☆
	B19	カローリング 伊藤 まゆみ先生	抽選	・3月 1日(月) ・3月15日(月) 午後3:00～4:30	18 場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆☆
	B20	骨盤足ほぐし 鈴木 江美先生	抽選	・3月 1日(月) ・3月15日(月) 午後1:30～2:30	23 場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆☆
	B21	ソフトキック &パンチ 小田島 史子先生	抽選	・3月 2日(火) ・3月16日(火) 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: ★★★☆☆
	B22	スローエアロミニ 今村 晶子先生	抽選	・3月 3日(水) 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: ★★★☆☆
	B23	コリトレ体操 木村 清先生	抽選	・3月 3日(水)①、② ・3月17日(水)①、② ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23 ※全2回コース、①か②をお選びください。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★★☆☆
	B24	10歳若返る 背骨エクササイズ 禰津 久子先生	抽選	・3月 4日(木) 午後1:30～2:30	23 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆☆
	B25	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	抽選	・3月 5日(金) 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: ★★★☆☆
	B26	体と心と脳の 元気体操(土) 相原 みどり先生	抽選	・3月 6日(土) 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: ★★★☆☆
	B27	enjoy! 脳活ミニ 本多 慶吉先生	抽選	・3月6、13、20、27日 毎週土曜日 全4回 午後3:00～4:30	20 場 所: 体育室 ※全4回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆☆
	B28	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選	・3月 8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: ★★★☆☆
	B29	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選	・3月 8日(月) 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: ★★★☆☆
	B30	体と心と脳の 元気体操(火) 小田島 史子先生	抽選	・3月 9日(火) 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: ★★★☆☆
	B31	踊る東京五輪音頭 2020 今村 晶子先生	抽選	・3月10日(水) 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: ★★★☆☆
	B32	イス体操 木村 清先生	抽選	・3月10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: ★★★☆☆
	B33	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選	・3月10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: ★★★☆☆

# ～ 3月前半(3/1～3/15) 開催講座一覧 ～

申込期間 B : 2月11日(木祝) ～ 2月19日(金) 当選連絡2月23日(火祝)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	B34	楽々チエア体操 禰津 久子先生	抽選	・3月11日(木) 午後1:30～2:30	23 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★☆☆☆</b>
	B35	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選	・3月12日(金) 午前10:00～11:00	23 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	B36	楽しく体を 動かす踊り 谷川 初江先生	抽選	・3月12日(金) 午後1:00～2:00	23 場 所: 体育室 持ち物: うちわ・内履き・飲み物 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	B37	ゆつくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	先着	・3月 8日(月) 午前10:00～11:30	23 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
	B38	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着	・3月 9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>
	B39	男の体操 楠美 理佳先生	先着	・3月11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 <b>運動強度: ★★☆☆</b>
✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B40	やさしい英語 登坂 昌子先生	抽選	・3月 1日(月) ・3月15日(月) 午前10:00～11:30	20 <b>※全2回コース</b> 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B41	歴史講座 渡辺 大門先生	抽選	・3月 2日(火) 午前10:00～11:30	20 場 所: 会議室 内 容: 「豊臣秀吉の出身は 百姓の子だったのか？」 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B42	おりがみふあん 「かるがもの親子」	抽選	・3月 2日(火) ・3月23日(火) 午後1:30～3:00	20 <b>※両日の申込みは出来ません</b> 場 所: 会議室 持ち物: 竹串、のり、はさみ、練習用折り紙
	B43	ストレスセルフケア 本多 慶吉先生	抽選	・3月 3日(水) ・3月 9日(水) 午後2:00～3:30	20 <b>※両日の申込みは出来ません</b> 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B44	大人のぬりえ 倶楽部	抽選	・3月11日(木) ・3月18日(木) 午後1:30～3:00	24 <b>※両日の申込みは出来ません</b> 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
	B45	映画鑑賞会 「一人息子」	先着	・3月 7日(日) ①午前10:00～正午 ②午後 1:30～3:30	各 23 <b>①と②は同じ作品を上映します</b> 場 所: 会議室 持ち物: 飲み物・羽織物
	B46	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・3月 9日(火) 午前10:00～11:00	8 場 所: 第一教養娯楽室 持ち物: 飲み物 <b>※朗読を聴く会です</b>
	B47	食べるにこだわる 「飲み込みが 気になったら」	先着	・3月11日(木) 午前10:00～11:30	20 講 師: (株)フォーラル 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物

## 《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。



先着  
申込

# 通信で学ぶ フレイル予防講座 全7回

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・  
言語聴覚士による

様々な観点からフレイル予防していくためのプログラムです。

フレイルとは健康から要介護へ移行する中間的段階といわれ、いわゆる**虚弱**に陥ってしまう状態です。そこで！いつまでも健康であるために、**体・心・お口などそれぞれの健康の秘訣を専門家の指導のもと取り組める内容となっています。**

※初回は「頭と体の健康度チェック」を行い、ご自身に合わせたアドバイスがもらえます！

**期 間**：令和3年2月（第1回）～ 8月（第7回）  
**申込受付**：令和3年1月27日（水）～2月20日（土）  
**申込方法**：センター窓口または電話



※途中からの参加は出来ません。

## 映画のラインナップ 3月7日（日）

映画鑑賞会

### 『一人息子』

1936年 日本 87分

監督：小津 安二郎

主演：飯田 蝶子、日守 新一、  
笠 智衆、他



## 大人の朗読 2月9日(火)・3月9日(火)

『大人の朗読』  
～朗読を聴く～

10:00～

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。
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 ⇒ <b>2/7まで中止です(予定)</b>
入浴	浴室(3)	月・水・金	正午～午後3:00 祝祭日はお休みです。 <b>※午後2:30浴室への入室終了</b>
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。
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・水・木 午前10:00～午後4:00 火・金 午前9:00～午後3:00  
看護師：西田 看護師：吉木

**栄養相談** 2月15日(月) 場所：第一教養娯楽室  
午前10:00～12:00 協力：株式会社フォーラル

**健康サロン** 土 午前9:00～午後3:00  
看護師：吉木

※健康相談・サロンは、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](#)

