



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。）

enjoy! 脳活 4/2(土)~6/25(土)

15:00~
16:30

3ヶ月講座
(全11回)

申込：3月17日(木)～21日(月祝)
センター窓口または電話
定員：20名(抽選)
当選：3月25日(金)～当選者のみ電話連絡

講師：本多 慶吉先生
場所：体育室
持ち物：飲み物、タオル、内履き
※初回と最終回はテストのみで
13:00～です。



歴史講座 4/5(火)5/31(火)6/7(火)

10:00~
11:30

3ヶ月講座
(全3回)

申込：3月17日(木)～21日(月祝)
センター窓口または電話
定員：20名(抽選)
当選：3月25日(金)～当選者のみ電話連絡
講師：渡邊 大門先生 場所：会議室

テーマ：
大河ドラマ
「鎌倉殿の13人」



男の体操 4/14(木)~6/23(木)

15:00~
16:00

3ヶ月講座
第2・4木曜日(全6回)

申込：3月17日(木)～21日(月祝)
センター窓口または電話
定員：20名(抽選)
当選：3月25日(金)～当選者のみ電話連絡
講師：楠美 理佳先生 場所：体育室



注) 3ヶ月講座は定期講座当選者も申込は出来ますが、優先順位は下がります。

GOGOランウェイ

レッドカーペットを歩こう!

お気に入りの服を着て、楽しく皆でレッドカーペットを歩こう!

3/29

火

13:30~
14:30

出演者募集:

申込：3月4日(金)～
センター窓口または電話
定員：20名(先着)※

観覧者募集:

申込：3月14日(月)～
センター窓口または電話
定員：20名(先着)

1人参加!
グループ参加もOKです!
好きなことを披露しても
大丈夫♥

場所：体育室



※参加者の方には記念品を差し上げます。

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/>



～ 4月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 3月17日(木)～3月21日(月祝) 当選連絡3月25日(金)～

✓	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 ・4月 6日(水) ・4月20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：★★☆☆ 複数申込不可
	A2	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・4月 7日(木) ・4月21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：★★☆☆ 2回セット
	A3	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・4月11日(月) ・4月25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：★★★★ 複数申込不可
	A4	イス体操 木村 清先生	抽選 ・4月13日(水) ・4月27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：★★☆☆ 2回セット
	A5	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・4月13日(水) ・4月27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：★★☆☆ 複数申込不可
	A6	座ってエクササイズ リサ 先生	抽選 ・4月19日(火) 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：★★☆☆
	A7	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・4月29日(金祝) 午後1:00～2:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A8	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・4月11日(月) ・4月25日(月) 午後3:00～4:00 ・4月29日(金祝) 午前10:00～11:00	各 23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆ 複数申込不可
	A9	筋カマシ アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・4月12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
	A10	絵手紙 4月	抽選 ・4月 1日(金) ・4月15日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。 2回セット
	A11	ちぎり絵サロン	抽選 ・4月 8日(金) 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
	A12	新聞ちぎり絵	抽選 ・4月14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	スマホ講座 ①らくらくホン体験 ②Wi-Fiって何?	抽選 ・4月15日(金) ①午前10:00～12:00 ②午前10:00～12:00	①20 ②5	場 所：①会議室、②第二教養娯楽室 持ち物：筆記用具、飲み物 ※スマホは貸出します。
	A14	手しごとくらぶ レジストラップ	抽選 ・4月18日(月) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物 材料費：100円
	A15	スクラッチアート 「小さな花々」	抽選 ・4月26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	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・4月28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。

～ 4月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 3月17日(木)～3月21日(月祝) 当選連絡3月25日(金)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
A17	映画鑑賞会 「芸者ワルツ」	先着	・4月 3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 複数申込不可
A18	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・4月 8日(金) ・4月19日(火) 午後 1:30～3:00	各 24	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 両日申込不可
A19	おりがみふあん 「腹ペコ青むし」	先着	・4月12日(火) ・4月26日(火) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所：会議室 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用 折り紙 両日申込不可
A20	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・4月12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	食べるにこだわる講座 「食事のいろは」 ～栄養バランス～	先着	・4月14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
A22	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・4月22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	・4月23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(4月～9月)の体操講座に当選されている方は**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**3月28日(月)**からです。(お知らせは3月26日(土)からです。)

ちぎり絵サロン 4月
『桜』



手しごとクラブ4月
『レジンストラップ』



スクラッチアート 4月
『小さな花々』



おりがみふあん 4月
『腹ペコ青むし』



3月(弥生)
看護師たより

健康寿命とは: WHO(世界保健機関)の指標
心身ともに自立し健康的に生活できる期間

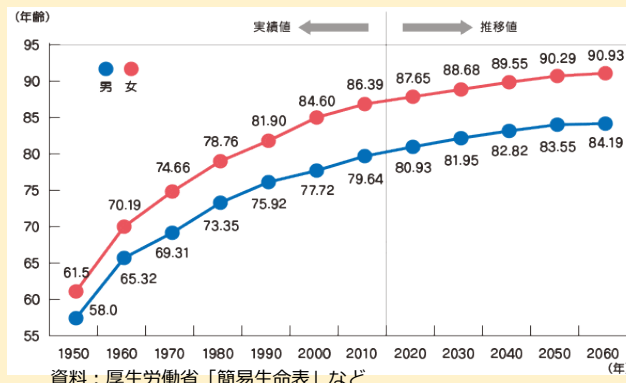
日本人の平均寿命が延びた理由

- ①医療の進歩
- ②健康意識の向上
- ③癌治療の進歩

自分らしく元気で長寿を目指すには

- ★心穏やかに過ごす・イライラしない
- ★自分の体調に合わせて、散歩・運動等を持続的に行う
- ★何事も意欲的に取り組む
- ★バランスの取れた食事

平均寿命の推移と将来推計



映画のラインナップ 4月3日(日)

映画鑑賞会
『芸者ワルツ』

1952年 日本 84分
監督: 渡辺 邦男
主演: 龍崎 一郎、相馬 千恵子、宮川 玲子、
田崎 潤、神楽坂 はん子



食べるにこだわる講座 4月14日(木)

『食事のいろは』

～栄養バランス～

(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います。
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。 ※飲食は向かいあわず、黙食をお願いします。
カラオケ	第一教養娯楽室	火・木	午後1:00～午後4:00 (2時・3時～5分間換気の為中断します) ※毎週火曜日・木曜日 定員は10名です。
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。

※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	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	3月25日(金)	午後 2:00～ 4:00	場所: 第一教養娯楽室
	4月18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](#)

