



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。）

令和4年10月～令和5年3月 定期講座(6ヶ月) 健康講座・教養講座

申込期間：8月20日(土)
～ 9月 3日(土)
午前9:30～午後4:00



対象者

60歳以上の区内在住者で
ふれあいセンターに登録のある方。
※未登録の方は、保険証・免許証等
持参の上登録手続きを行ってください。

※詳細は「講座案内」（8月10日頃に発行）をご覧ください。



持ち物

- ① 入館票
- ② 63円ハガキ（1講座につき1枚）

63 ○○○○○○
申し込み方のお名前
様

申し込み方の住所

無地のまま
何も書かないで
ください。

表 裏

注) 消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。
注) お名前の後に「様」の記入をお願いします。

行政書士が教える！ 相続が争族にならないために！！

日 時：9月23日(金・祝)

- ① 午後1:30～3:00（講演会）
- ② 午後3:00～4:00（個別相談）

場 所：会議室
定 員：①30名(先着)
②3名(先着) ※お一人20分
となります。

相続とは、どのようなことか、
争族にならないために、
どうすべきなどを説明します！

申 込：8月30日(火)～
センター窓口または電話
講 師：溝口 平吉氏（行政書士）



脳トレウォーク 全8回

楽しくウォーキングしながら、
脳の活性化をしませんか！

日 時：9月1日(木)～10月27日(木)
午前9:45～11:15
申 込：8月12日(金)～19日(金)
センター窓口または電話
抽 選：8月24日(水)～当選者のみ電話連絡
定 員：15名(抽選)
講 師：木村 清氏
会 場：体育室集合・屋外
持ち物：飲み物、タオル、内履き、帽子



口腔ケア講座

唾液の大切さを実感！

～健康維持から若返りまで！？
驚きの効果～

日 時：9月22日(木)
午前10:00～11:30
申 込：8月23日(火)～定員に達するまで
センター窓口または電話
定 員：20名(先着)
講 師：ユウデンタルクリニック
介護口腔ケア推進士 梅原 祐子先生
会 場：会議室



～ 9月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 8月2日(火)～8月8日(月) 当選連絡8月16日(火)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・9月 1日(木) ・9月15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
	A2	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・9月 7日(水) ・9月21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
	A3	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・9月12日(月) ・9月26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	足腰を強くする 簡単チェア体操 上田 拓真先生	抽選 ・9月12日(月) ・9月26日(月) 午後3:00～4:00	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
	A5	イス体操 木村 清先生	抽選 ・9月14日(水) ・9月28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
	A6	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・9月14日(水) ・9月28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
	A7	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・9月20日(火) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・ゆるやかな服装 運動強度: ★★★☆☆

★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。

○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。

申込期間 B : 8月9日(火)～8月15日(月) 当選連絡8月22日(月)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B1	古典文学 「古事記」	抽選 ・9月 6日(火) ・9月20日(火) 午前10:00～11:30	12	場 所: 第一教養娯楽室 2回セット 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B2	新聞ちぎり絵	抽選 ・9月 8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
	B3	ちぎり絵サロン 「コスモス」	抽選 ・9月 9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
	B4	一緒に 歌いましょう!	抽選 ・9月19日(月・祝) ・9月23日(金・祝) 午前10:00～11:00	各 20	場 所: 会議室 複数申込不可 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B5	手しごとくらぶ レジストラップ	抽選 ・9月21日(水) 午前10:00～11:30	5	場 所: 第二教養娯楽室 持ち物: 飲み物 費用: 100円(材料費として)
	B6	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・9月22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。
	B7	スクラッチアート 「ブレメンの音楽隊」	抽選 ・9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

申込期間 C : 8月23日(火)～定員に達するまで

✓	講座名		日時	定員	詳細
	C1	映画鑑賞会 「安城家の舞踏會」	先着 ・9月 4日(日) 午前10:00～12:00 午後 1:30～ 3:30	各 30	場 所：会議室 持ち物：飲み物 複数申込不可
	C2	おりがみふあん 「手まり」	先着 ・9月 7日(水) ・9月21日(水) 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
	C3	食べるにこだわる講座 「非常食の利用法」 ～ローリングストック法～	先着 ・9月 8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
	C4	傾聴いきいきサロン 傾聴の会	先着 ・9月 9日(金) 午後 1:30～3:00	3	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	C5	つなげてみよう！ Zoom(ズーム)& レクタイム	先着 ・9月12日(月) ・9月30日(金) 午前10:00～11:00 午後 2:00～ 2:30	各 4	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：お持ちのスマホ、タブレット、 又はノートパソコン
	C6	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着 ・9月13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
	C7	筋力マシン アドバイス	先着 ・9月13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：★★☆☆
	C8	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・9月19日(月・祝) ・9月29日(木) 午後 1:30～ 3:00	各 24	場 所：会議室 持ち物：使い慣れた画材をご持参頂いても 結構です 両日申込不可
	C9	口腔ケア講座 「唾液の大切さを実感」 ～健康維持から若返りまで！？ 驚きの効果～	先着 ・9月22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
	C10	オレンジリング ネットワーク	随時 ・9月24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》》

○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。

★追加募集は**8月26日(金)**からです。(お知らせは8月24日(水)からです。)

おりがみふあん『手まり』



手しごとくらぶ
『レジンストラップ』



新聞ちぎり絵



スクラッチアート『ブレーメンの音楽隊』



ボランティアさん、活躍中です！！

【お便りボランティア編】



楽しみながら
できることを
見つけて
ください！！

- ★図書★講座
- ★イベント
- ★館内装飾★お便り
- ★緑の仲間たち
- ★ボランティア講師 などなど



一緒にやって
くださる方
大募集！！

毎月20日にセンターのお便りを折る作業をやっていただいています！

映画のラインナップ 9月4日(日)

映画鑑賞会
『安城家の舞踏會』

1947年 日本 89分
監督：吉村 公三郎
主演：原 節子、逢初 夢子、日守 新一、
瀧澤 修、津島 恵子



食べるにこだわる講座

9月8日(木)

『非常食の利用法』

～ローリングストック法～

(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(35)	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。 ※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。(詳細は事務所へ)
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	8月15日(月)	午前 10:00～12:00	場所：第一教養娯楽室
	9月16日(金)	午後 2:00～4:00	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](#)

