



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 7/2(土)~9/24(土)

15:00~
16:30

3ヶ月講座
(全12回)

申込：6月6日(月)～13日(月)
センター窓口または電話

定員：20名(抽選)

当選：6月21日(火)～当選者のみ電話連絡 ※初回と最終回はテストのみで13:00～です。

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



歴史講座 7/5・8/2・9/6 3ヶ月講座 第1火曜日 (全3回) 10:00-11:00

申込：6月6日(月)～13日(月)
センター窓口または電話

定員：20名(抽選)

当選：6月21日(火)～当選者のみ電話連絡

講師：渡邊 大門先生 場所：会議室



男の体操 7/14~9/22 3ヶ月講座 第2・4木曜日 (全5回) 15:00-16:00

申込：6月6日(月)～13日(月)
センター窓口または電話

定員：20名(抽選)

当選：6月21日(火)～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。

加橋章と城東パラダイスキング

コンサートで
元気に!

日時：7月31日(日) 午後2:00～3:00 「真夏のコンサート」
定員：30名(抽選) 場所：体育室
申込：7月4日(月)～13日(水) センター窓口または電話
当選：7月15日(金)～当選者のみ電話連絡
出演：加橋章と城東パラダイスキング



夏の若見え 着こなし術

Fashion企画

いくつになってもおしゃれは大切!

日時：7月9日(土) 午後1:30～3:00

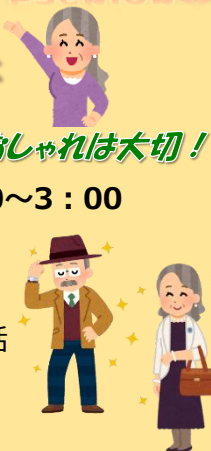
定員：20名(抽選)

場所：会議室

申込：6月9日(木)～15日(水)
センター窓口または電話

当選：6月20日(月)～
当選者のみ電話連絡

講師：山川 やえ子氏



つなげてみよう! Zoom(ズーム) & レクタイム

Zoom(ズーム) ってよく聞くけどいったい何?
今話題のZoom(ズーム) にチャレンジしてみよう!

日時：7月 4日(月) 午前10:00～11:00

7月21日(木) 午前10:00～11:00

定員：各4名(先着)

場所：第一教養娛樂室

申込：6月27日(月)～定員に達するまで
センター窓口または電話

持ち物：お持ちのスマートホン、
タブレット、ノートパソコン

※4、21日 午後2:00～2:30 (レクタイム)



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/>



～ 7月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 6月3日(金)～6月8日(水) 当選連絡6月15日(水)～

✓	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 ・7月 6日(水) ・7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 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A2	座ってエクササイズ リサ先生	抽選 ・7月 7日(木) ・7月21日(木) 午前10:00～11:30	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A3	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・7月 7日(木) ・7月21日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所：体育室 2回セット 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A4	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・7月11日(月) ・7月25日(月) 午後1:00～2:30	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★★★
	A5	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・7月11日(月) ・7月25日(月) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A6	イス体操 木村 清先生	抽選 ・7月13日(水) ・7月27日(水) 午後1:00～2:30	23	場 所：体育室 2回セット 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆
	A7	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・7月13日(水) ・7月27日(水) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 複数申込不可 持ち物：タオル・飲み物 運動強度：★★☆☆
	A8	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・7月18日(月・祝) 午前10:00～11:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 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 : 6月9日(木)～6月15日(水) 当選連絡6月20日(月)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B1	絵手紙 7月	抽選 ・7月 1日(金) ・7月15日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：会議室 2回セット 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。
	B2	ちぎり絵サロン 「あさがお」	抽選 ・7月 8日(金) 午後1:30～3:00	8	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：ピンセット、のり
	B3	Fashion企画 夏の若見え 着こなし術	抽選 ・7月 9日(土) 午後1:30～3:00	15	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 講 師：山川 やえ子氏
	B4	美しく書くペン習字	抽選 ・7月12日(火) ・7月19日(火) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 2回セット 持ち物：筆記用具、飲み物
	B5	新聞ちぎり絵	抽選 ・7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、ハギキ
	B6	押し花アート	抽選 ・7月15日(金) 午後1:00～3:00	5	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：木工用ボンド、ピンセット、クリアファイル
	B7	現役大学生が教える！ スマホの使い方講座	抽選 ・7月18日(月・祝) 午後2:00～3:30	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、ご自身のスマホ
	B8	手しごとくらぶ マスクケース	抽選 ・7月22日(金) 午後1:00～3:00	5	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：ボンド、手拭きタオル

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B9	スクラッチアート 「花と蝶」	抽選	・7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
	B10	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選	・7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。

申込期間 C : 6月22日(水)～定員に達するまで

✓	講座名		日時	定員	詳細
	C1	映画鑑賞会 「ガス燈」	先着	・7月 3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	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・7月 5日(火) ・7月20日(水) 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
	C3	おりがみふあん 「花瓶」	先着	・7月 6日(水) ・7月30日(土) 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
	C4	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・7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
	C5	筋力マシン アドバイス	先着	・7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: ★★☆☆
	C6	食べるにこだわる講座 「熱中症を防ごう」 ～熱中症・夏バテ予防～	先着	・7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
	C7	傾聴いきいきサロン 傾聴の会	先着	・7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
	C8	つなげてみよう! Zoom(ズーム)& レクタイム	先着	・7月 4日(月) ・7月21日(木) 午前10:00～11:00 午後 2:00～ 2:30	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
	C9	口腔ケア講座 「口腔ケアの方法」 ～その歯ブラシは大丈夫～	先着	・7月28日(木) 午前10:00～11:30	20 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、ご自分の歯ブラシ 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	・7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**»

○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。

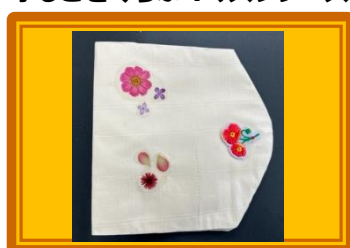
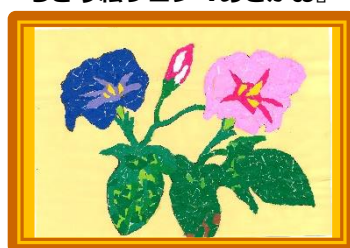
★**追加募集は6月24日(金)からです。(お知らせは6月21日(火)からです。)**

おりがみふあん『花瓶』

ちぎり絵サロン『あさがお』

手しごとくらぶ『マスクケース』

スクラッチアート『花と蝶』



一緒にセンター運営をお手伝いして下さる

ボランティアさん、大募集！！

活動報告
コーナー

- ★図書：書籍や雑誌の管理
 - ★講座：受付、準備、片付け
 - ★イベント：受付・準備・片付け
 - ★館内装飾：折り紙等で飾りつけ
 - ★月のお便り：毎月折ってくださる方
 - ★緑の仲間たち：ガーデニングに興味のある方
 - ★ボランティア講師：得意なことを教えてみませんか！etc.
- ※詳細は事務所窓口または館内ポスターをご覧ください。



一緒にやって
くださる方
大募集！！



楽しみながらできる
ことを見つけて
ください！！

映画のラインナップ 7月3日(日)

映画鑑賞会
『ガス燈』



1944年 アメリカ 114分
監督：ジョージ・キューカー
主演：シャルル・ボワイエ、イングリッド・バーグマン、ジョゼフ・コットン (日本語字幕)

食べるにこだわる講座 7月14日(木)

『熱中症を防ごう！』

～熱中症・夏バテ予防～



(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
火

看護師：西田
看護師：木村

午前10:30～午後3:30
午前10:30～午後3:30

栄養
相談

6月20日(月)午前 10:00～12:00
7月25日(月)午前 10:00～12:00

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

