

# 城東



# 令和4年7月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

# 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。）

## 自悠大学

期間：令和4年8月29日(月)  
～令和5年2月 1日(水)

募集期間：令和4年7月1日(金)～7月11日(月)

※受講案内に添付の専用往復はがきに切手を貼ってお申込み

受講手続：令和4年8月1日(月)～8月 5日(金)

受講資格：区内在住の60歳以上の方

※詳細は受講案内をご覧ください。

### 【お知らせ】7月～9月

城東ふれあいセンターは  
猛暑一時避難場所になっ  
ています。

冷たい麦茶を用意  
しております。  
こまめな水分補給を  
心掛けましょう！



### 明治乳業の「大人の健活セミナー」

## ヨーグルトのひみつ



世界中で伝統的にヨーグルト  
は食され、健康との関係も注目  
されています。

その歴史や種類、栄養、乳酸菌  
の働きなど、盛りだくさんな  
内容でお伝えします。



日 時：8月30日(火)

午後1：30～2：30

場 所：会議室

定 員：30名(抽選)

申 込：7月27日(水)～8月5日(金)

センター窓口または電話

当 選：8月10日(水)～当選者のみに電話連絡

## 一緒に歌いましょう!

童謡、唱歌、歌謡曲を楽しく  
歌いましょう

日 時：

①8月22日(月) 午前10:00～11:00

②8月26日(金) 午前10:00～11:00

定 員：各20名(抽選)

場 所：会議室

申 込：7月7日(木)～7月13日(水)

センター窓口または電話

当 選：7月19日(火)～当選者のみに電話連絡

## 誤嚥予防の発声と

## 呼吸体操

飲み込む力をつける!  
吐き出す力をつける!

日 時：8月31日(水)

午前10:00～11:00

定 員：20名(抽選)

場 所：会議室

申 込：7月27日(水)～8月5日(金)

センター窓口または電話

当 選：8月10日(水)～当選者のみに電話連絡



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/>



～ 8月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 7月1日(金)～7月6日(水) 当選連絡7月14日(木)～

✓	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 ・8月 3日(水) ・8月31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：★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	A2	座ってエクササイズ リサ先生	抽選 ・8月 4日(木) ・8月18日(木) 午前10:00～11:30	各 23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き 運動強度：★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	A3	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・8月 4日(木) ・8月18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：★★☆☆ <b>2回セット</b>
	A4	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・8月 8日(月) ・8月22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：★★★★ <b>複数申込不可</b>
	A5	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・8月 8日(月) ・8月22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：★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	A6	イス体操 木村 清先生	抽選 ・8月10日(水) ・8月24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：★★☆☆ <b>2回セット</b>
	A7	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・8月10日(水) ・8月24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：★★☆☆ <b>複数申込不可</b>
	A8	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・8月11日(木・祝) 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・ゆるやかな服装 運動強度：★★☆☆ <b>複数申込不可</b>

★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 : 7月7日(木)～7月13日(水) 当選連絡7月19日(火)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B1	ちぎり絵サロン 「ひまわり」	抽選 ・8月 8日(月) 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
	B2	美しく書く ペン習字	抽選 ・8月 9日(火) ・8月16日(火) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 <b>2回セット</b>
	B3	新聞ちぎり絵	抽選 ・8月11日(木・祝) 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
	B4	New 一緒に 歌いましょう!	抽選 ・8月22日(月) ・8月26日(金) 午前10:00～11:00	各 20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 <b>複数申込不可</b>
	B5	手しごとくらぶ ビニールテープで 作るスマホケース	抽選 ・8月24日(水) 午前10:00～12:00	5	場 所：第二教養娛樂室 材料費：100円 持ち物：鍵編み棒(8号、10号)
	B6	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選 ・8月25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」、「生き活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 「ぞう」	抽選 ・8月30日(火) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娛樂室 持ち物：飲み物

# 申込期間 C : 7月21日(木)~定員に達するまで

✓	講座名		日時	定員	詳細
	C1	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・8月 3日(水) ・8月19日(金) 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 <b>両日申込不可</b>
	C2	映画鑑賞会 「カサブランカ」	先着 ・8月 7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 <b>複数申込不可</b>
	C3	つなげてみよう! Zoom(ズーム)& レクタイム	先着 ・8月 8日(月) ・8月31日(水) 午前10:00~11:00 午後 2:00~ 2:30	各 4	場 所: 8日2階和室、31日1階和室 持ち物: お持ちのスマホ、タブレット、 又はノートパソコン
	C4	大人の朗読 ~朗読を聴く~	先着 ・8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 協 力: 江東音訳サービス <b>※朗読を聴く会です</b>
	C5	筋力マシン アドバイス	先着 ・8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>
	C6	おりがみふあん 「風車のリース」	先着 ・8月13日(土) ・8月29日(月) 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 <b>両日申込不可</b>
	C7	食べるにこだわる講座 「骨を強くしよう！」 ~骨粗鬆症予防~	先着 ・8月18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
	C8	食べるにこだわる講座 「フードロス」 ~食品廃棄を防ぐ~	先着 ・8月25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
	C9	傾聴いきいきサロン 傾聴の会	先着 ・8月26日(金) 午後 1:30~3:00	3	場 所: 第二教養娯楽室 持ち物: 飲み物
	C10	オレンジリング ネットワーク	随時 ・8月27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7月25日(月)からです。(お知らせは7月23日(土)からです。)

おりがみふあん『風車のリース』



ちぎり絵サロン『ひまわり』



新聞ちぎり絵



手しごとくらぶ

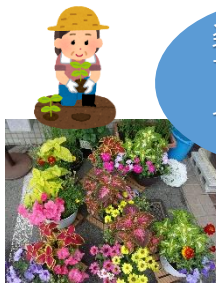
『ビニールテープで作るスマホケース』



スクラッチアート『ぞう』



# ボランティアさん、活躍中です！！



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

## 【みどりの仲間たち】

稲、キュウリ、ゴーヤ、トマト、お花等を育てています！！

一緒にやって  
くださる方  
大募集！！

## 映画のラインナップ 8月7日(日)

### 映画鑑賞会 『カサブランカ』

1942年 アメリカ 102分  
監督：マイケル・カーティス  
主演：ハンフリー・ボガード、イングリッド・バーグマン、ポール・ヘンリッド（日本語吹替）



## 食べるにこだわる講座

8月18日(木)

### 『骨を強くしよう！』

～骨粗鬆症を予防する～



### 『フードロス』

8月25日(木)

～食品廃棄を防ぐ～

(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

7月25日(月)午前 10:00～12:00  
8月15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](#)

