



# 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。）

## 認知症予防講座

# 理学療法士と始めるいきいき講座

～全身を動かしながら、2つ以上のことを行う二重課題講座です！～

日付：6月7日(火)～9月17日(土) ※講座は毎週土曜日（全15回）

時間：午後1:30～2:30 場所：体育室 定員：15名（抽選）

対象：60歳以上の江東区民

※できるだけ全回出席できる方、ファイブコグ（認知機能評価）・体力測定（身体機能評価）、アンケート実施に同意いただける方

講師：國枝 洋太氏（順天堂大学医学部附属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）

申込受付：5月2日(月)～5月14日(土) ※当選者の方に5月18日(水)以降、電話連絡します。

※6月7日(火)、9月10日(土)はファイブコグ(認知機能評価)を実施します。

※6月11日(土)、9月3日(土)は体力測定(身体機能評価)を実施します。※9月17日(土) 測定結果を返却します。

## 古典文学 ～古事記～

日時：6月7日・21日(火)

午前10:00～11:30

会場：第一教養娯楽室

持ち物：筆記用具

申込：5月13日(金)～19日(木)

センター窓口または電話

抽選：5月23日(月)～当選者のみ電話連絡

定員：12名(抽選)

講師：飯塚 澄子先生



2回セット講座

## 美しく書くペン習字

日時：6月14日・21日(火)

午後1:30～3:00

会場：会議室

持ち物：筆記用具

申込：5月13日(金)～19日(木)

センター窓口または電話

抽選：5月23日(月)～当選者のみ電話連絡

定員：20名(抽選)

講師：北澤 明子先生



2回セット講座

## 頭と体の健康度チェック

順天堂大学・城東ふれあいセンター共催

日付：5月28日(土)、29日(日) ※両日申込不可

場所：体育室

申込受付：5月2日(月)～5月14日(土)まで

当選者の方に5月18日(水)以降、電話連絡します

申込方法：センター窓口または電話(本人のみ)

定員：①午前9:30～ / ②午前11:30～ / ③午後2:30～

※両日、各回9名ずつ

測定は1時間半ほどを予定です。

※本測定会のデータは順天堂大学臨床研究の一部として使用します。

体力/筋肉量/生活状況/呼吸・  
口腔/脳の健康度などの  
測定会を開催します。

詳細はポスターを  
ご覧ください

測定協力：國枝 洋太氏  
(順天堂大学医学部附属  
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)



～ 6月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A : 5月6日(金)～5月12日(木) 当選連絡5月19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 ・6月 1日(水) ・6月15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	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・6月 2日(木) ・6月16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>
	A3	イス体操 木村 清先生	抽選 ・6月 8日(水) ・6月22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>
	A4	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・6月 8日(水) ・6月22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>
	A5	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・6月13日(月) ・6月27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>
	A6	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・6月13日(月) ・6月27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>
	A7	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・6月21日(火) 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	イス体操(1回版) 木村 清先生	抽選 ・6月29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：★★☆☆

★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 : 5月13日(金)～5月19日(木) 当選連絡5月23日(月)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B1	絵手紙 6月	抽選 ・6月 3日(金) ・6月17日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：会議室 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。 <b>2回セット</b>
	B2	押し花アート	抽選 ・6月3日(金) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娛樂室 持ち物：飲み物
	B3	古典文学 「古事記」	抽選 ・6月 7日(火) ・6月21日(火) 午前10:00～11:30	12	場 所：第一教養娛樂室 持ち物：筆記用具、飲み物 <b>2回セット</b>
	B4	新聞ちぎり絵	抽選 ・6月 9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、ハサキ
	B5	ちぎり絵サロン 「おうむ」	抽選 ・6月10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
	B6	美しく書くペン習字	抽選 ・6月14日(火) ・6月21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>
	B7	手しごとくらぶ モールの花	抽選 ・6月21日(火) 午後1:30～3:00	5	場 所：第二教養娛樂室 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。

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B8	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選	・6月23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。
	B9	スクラッチアート 「和の模様：金魚」	抽選	・6月28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	スマホ講座 らくらくホン体験	抽選	・6月30日(木) 午前10:00～12:00	20 場 所:会議室 持ち物:筆記用具、飲み物 ※スマホは貸出します。

## 申込期間 C : 5月25日(水)～定員に達するまで

✓	講座名		日時	定員	詳細
	C1	大人のめりえ 倶楽部	先着	・6月 1日(水) ・6月29日(水) 午後 1:30～3:00	各 24 場 所:会議室 持ち物:使い慣れた画材を持参頂いても結構です <b>両日申込不可</b>
	C2	食べるにこだわる講座 「おいしく減塩」 ～減塩レシピを紹介～	先着	・6月 9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
	C3	おりがみふあん 「チューリップの リース」	先着	・6月11日(土) ・6月30日(木) 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>
	C4	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・6月14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	筋カマシ アドバイス	先着	・6月14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	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・6月24日(金) 午後 1:30～3:00	3 場 所:第二教養娯楽室 持ち物:飲み物
	C7	つなげてみよう! Zoom(ズーム)& レクタイム	先着	・6月27日(月) 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
	C8	オレンジリング ネットワーク	随時	・6月25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**5月24日(火)**からです。(お知らせは5月23日(月)からです。)

おりがみふあん  
『チューリップのリース』



ちぎり絵サロン  
『おうむ』



手しごとくらぶ  
『モールの花』



スクラッチアート  
『和の模様：金魚』



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.



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！！

※詳細は事務所窓口または館内ポスターをご覧ください。

食べるにこだわる講座

6月9日(木)

## 『おいしく減塩』

～減塩レシピを紹介～

(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。



つなげてみよう！

6月27日(月)

## 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？  
ご自分のスマホ、タブレット等  
使って一緒にやってみましょう！



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

午前10:30～午後3:30

看護師：木村

午前10:30～午後3:30

栄養  
相談

5月20日(金) 午後 2:00～ 4:00

場所：第一教養娯楽室

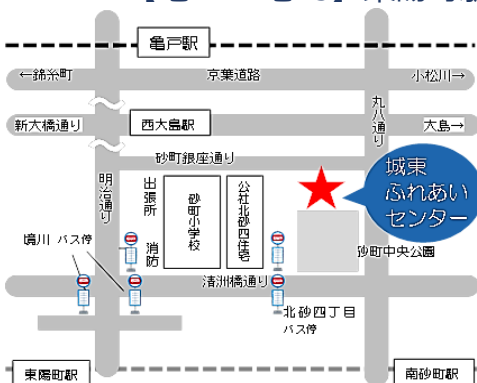
6月20日(月) 午前 10:00～12:00

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

