



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。）

認知症予防にもなる！

脳いきいきタブレット講座

基本的なタブレットの使い方、
脳トレ、動画作成まで行います！

水曜日クラス

①5月18日（水）～ 午前 9：30-10：30

②5月18日（水）～ 午前11：00-12：00

木曜日クラス

③5月19日（木）～ 午後 1：30- 2：30

④5月19日（木）～ 午後 3：00- 4：00

全16回



初心者
向け

※タブレットは
貸出します。

※5月10日(火)と8月31日(水)午後1時30分～脳の健康度チェックをします。

場 所：第二教養娯楽室 定 員：各コース 5名(抽選)

申込受付：4月12日(火)～26日(火)センター窓口または電話

抽 選：5月2日(月)～当選者のみに電話連絡

※亀戸ふれあいセンターで同講座をお申込みの方は城東では申込み出来ません。

脳トレウォーク

日 時：5月12日(木)～6月30日(木)
午前10：00-11：30

会 場：体育室集合・屋外

持ち物：飲み物、タオル、内履き、帽子

申 込：4月5日(火)～11日(月)
センター窓口または電話

抽 選：4月18日(月)～当選者のみ電話連絡

定 員：15名(抽選)



耳の聞こえと快適！補聴器

～補聴器の選び方、お手入れ方法など～

日 時：5月17日(火)

午後1：30-2：30

会 場：会議室

申 込：4月25日(月)～先着

センター窓口または電話

定 員：30名(先着)

講 師：亀戸まごころ補聴器



GW ゴールデンウィーク 映画鑑賞会

① 4/29(金)	紳士協定 (118分)	日本語吹替	午前・午後 各30名
② 4/30(土)	郵便配達は二度ベルを鳴らす(113分)	日本語吹替	午前・午後 各30名
③ 5/1 (日)	山河遥かなり(105分)	日本語吹替	午前・午後 各30名
④ 5/2 (月)	アリババと四十人の盗賊(87分)	日本語字幕	午前・午後 各30名
⑤ 5/3 (火)	お茶漬の味(115分)	日本映画	午前・午後 各30名
⑥ 5/4 (水)	東京キッド(81分)	日本映画	午前・午後 各30名
⑦ 5/5 (木)	ローマの休日(118分)	日本語吹替	午前・午後 各30名

※①～⑦まで午前の部(10:00～)と午後の部(13:30～)があります。各回定員30名です。

★お申込は、4月11日(月)～で先着です。センター窓口または電話

★4月18日(月)～定員に満たないものは追加募集します(追加募集から2本以上申込が出来ます)。

お一人2本まで
申込できます。

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/>



～ 5月 開催単発講座 (抽選) 一覧 ～

申込期間 A : 4月5日(火)～4月11日(月) 当選連絡4月18日(月)～

✓	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 ・5月 4日(水祝) ・5月18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	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・5月 9日(月) ・5月23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
	A3	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・5月 9日(月) ・5月23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
	A4	イス体操 木村 清先生	抽選 ・5月11日(水) ・5月25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 ・5月11日(水) ・5月25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	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・5月19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: ★★★☆

★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 : 4月12日(火)～4月18日(月) 当選連絡4月22日(金)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B1	絵手紙 5月	抽選 ・5月 6日(金) ・5月20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。 2回セット
	B2	新聞ちぎり絵	抽選 ・5月12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 「あじさい」	抽選 ・5月13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	スマホ講座 Wi-Fiって何?	抽選 ・5月20日(金) 午前10:00～12:00	5	場 所: 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。
	B5	手しごとくらぶ 消しゴムはんこ	抽選 ・5月23日(月) 午後1:30～3:00	5	場 所: 第二教養娯楽室 持ち物: 筆記用具、消しゴム、飲み物
	B6	New モチーフ編み	抽選 ・5月24日(火) ・5月31日(火) 午前10:00～11:30	5	場 所: 第二教養娯楽室 持ち物: 筆記用具、鍵編み棒(4号) 2回セット
	B7	スクラッチアート 「メルヘンの森 ヘンゼルとグレーテル」	抽選 ・5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
	B8	ラ・ラ・ラ ハーモニ 今井 美代子先生	抽選 ・5月26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。

↑ 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。

～ 5月 開催単発講座 (先着) 一覧 ～

申込期間 C : 4月25日(月)～定員に達するまで

✓	講座名		日時	定員	詳細
	C1	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着 ・5月10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
	C2	筋力マシン アドバイス	先着 ・5月10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：★★★★
	C3	食べるにこだわる講座 「腸活！」 ～腸内環境を整えよう～	先着 ・5月12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	大人のぬりえ 倶楽部	先着 ・5月14日(土) ・5月30日(月) 午後 1:30～3:00	各 24	場 所：会議室 両日申込不可 持ち物：使い慣れた画材を持参頂いても 結構です
	C5	耳の聞こえと 快適！補聴器	先着 ・5月17日(火) 午後1:30～2:30	30	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 講 師：亀戸まごころ補聴器
	C6	おりがみふあん 「花のブローチ」	先着 ・5月18日(水) ・5月24日(火) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所：会議室 両日申込不可 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用 折り紙
	C7	食べるにこだわる講座 「口腔機能の 大切さ」	先着 ・5月26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
	C8	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着 ・5月27日(金) 午後 1:30～3:00	3	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物
	C9	オレンジリング ネットワーク	随時 ・5月28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4月22日(金)からです。(お知らせは4月20日(水)からです。)

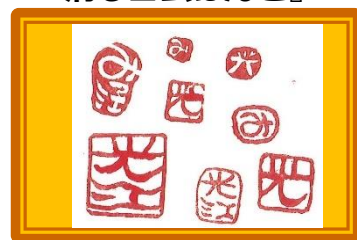
おりがみふあん
『花のブローチ』



ちぎり絵サロン
『あじさい』



手しごとくらぶ
『消しゴムはんこ』



NEW モチーフ編み



スクラッチアート
『メルヘンの森 ヘンゼルとグレーテル』



4月(卯月)
看護師たより

陽光も明るさを増し、南の方から桜前線が北上し、心も明るくなれる春！
今年度も元気で自分らしく！！



新陳代謝アップで丈夫な体へ
新陳代謝を促し、抗酸化作用の高い **鮭・鶏肉・にんにく・トマトなど**

バランスよく摂取しましょう！

令和3年度健康相談者数

相談内容：

男性	791名
女性	1,919名

1. 生活習慣病
2. 脂質異常症
3. 栄養面

※血圧測定も含む

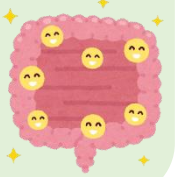


食べるにこだわる講座 **5月12日(木)**

『腸活』

～腸内環境を整えよう～

(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。



口腔ケア講座 **5月26日(木)**

『口腔機能の大切さ』

～「オーラルフレイル」を覚えて介護予防～

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
による講座です。



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 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

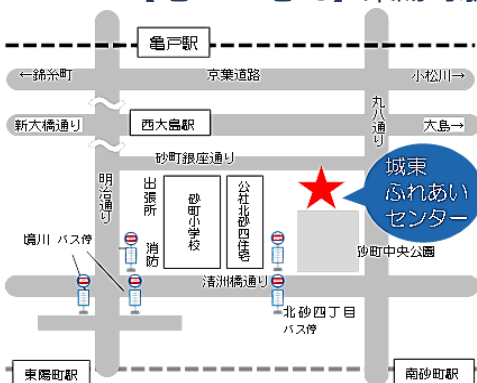
栄養
相談

4月18日(月) 午前 10:00～12:00 場所：第一教養娯楽室
5月20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](#)

