




城東   **令和6年3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。）

江東区 オレンジフェスティバル2024(3/31)

「認知症だっていいじゃない～つながり」
 認知症の人が安心して住み慣れた地域で暮らせる社会へ

<p>フェス情報①（事前申込）</p> <p>〈認知症関連講演会〉 時間：午前10:00～11:30 講師：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 國枝 洋太 氏・河村 康平 氏</p>	<p>フェス情報②（事前申込）</p> <p>〈認知症サポーター養成講座〉 時間：午後1:00～2:30 講師：北砂南長寿サポートセンター 受講修了者には、認知症サポーター カードを差し上げます</p>
<p>フェス情報③（事前申込）</p> <p>〈レクダンス〉 時間：午後1:30～2:30 講師：黒崎秀子先生</p>	  
<p>フェス情報④（事前申込がなし）</p> <p>〈内容〉 ゲームコーナー、GTSキッズダンス、優つくりグループホーム北砂カフェ 認知症関連動画、おりがみコーナー、健康相談、レジコーナー（当日整理券配布） ※オレンジフェスティバルは、令和6年3月31日（日）を予定しています ※詳細はポスターまたは別紙折込をご参照ください</p>	

【4館合同カラオケ大会】

- ◆開催日時：令和6年3月29日（金）午後1時～午後4時
 - ◆会場：深川ふれあいセンター（2階会議室）
 - ◆募集人数：7名（先着）
 - ◆申込期間：令和6年3月1日（金）～定員に達する迄
 - ◆参加資格：当日に、深川ふれあいセンターへ来れる方
- 

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/>



映画のラインナップ 4/7(日)
 映画鑑賞会
 『男はつらいよ』（第4作） 

おりがみふあん「桜の花」
 日時：4月9日（火）・4月23日（火）
 午後1時30分～午後3時00分
 場所：会議室

新聞ちぎり絵
 日時：4月11日（木）
 午後1時30分～午後3時00分
 場所：会議室 

申込は中のページをご参照ください 

体力測定会 握力・5M歩行・片足立ち

3/29(金)
 ①午前10時 ②午前11時
 ③午後1時半 ④午後2時半

※4月からの定期講座【健康講座】をお申込みされた方は是非ご参加ください 


申込：3月6日(水)～定員に達するまで
 定員：①～④各回 先着30名
 会場：体育室
 参加費：無料
 持ち物：飲み物、タオル、内履き

「3カ月講座」募集のお知らせ

<p>内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ①レクダンス：定員30名 ②体力アップ講座：定員40名 ③男の体操：定員40名 ④enjoy!脳活：定員20名 ⑤パステルアート講座：定員20名 ⑥生き生きボイストレーニング：定員52名 <p>※詳しくは、内面をご参照ください</p>	<p>申込方法： 電話または来館（抽選になります）※本人のみ</p> <p>申込期間： 令和6年3月12日（火）～3月18日（月）</p> <p>抽選発表： 令和6年3月25日（月）～</p>
--	--

※定期講座が当選している方は、お申込みできませんのでご了承ください
 追加募集があった場合のみ、お申込みいただけます

健康相談 月・火・水・木・金 看護師：西田・吉木 **午前10:00～午後3:30**

栄養相談 3月15日(金)午後 2:00～4:00 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、お休みや変更になる場合もございます。予め、ご了承ください。（予約制ではございません。）

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** 

①抽選講座申込期間 2月27日(火)～3月4日(月) 当選連絡3月7日(木)～

講座名(教養)	日時	定員	詳細
① ビニールテープで作る『カゴ』講座 ボランティア講師	・3月14日(木) ・3月28日(木) 午前 10:00～11:30	5	場所:第二教養娯楽室 2回セット 持ち物:飲み物 ※材料費:200円 
② ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	3月28日(木) 午後1:30～3:00	52	場所:会議室 持ち物:飲み物 ※6カ月定期講座「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。
③ 絵手紙 森 健一先生	3月29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抽選講座申込期間 3月12日(火)～3月18日(月) 当選連絡3月25日(月)～

講座名(健康)	日時	定員	詳細
A1 イス体操 木村 清先生	・4月3日(水) ・4月17日(水) ①午後 1:00～2:00 ②午後 2:30～3:30	40	場所:体育室 2回セット 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
A2 パワーアップ体操 安藤 恵美先生	・4月8日(月) ・4月22日(月) 午後 1:00～2:30	各40	場所:体育室 両日申込不可 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	・4月8日(月) ・4月22日(月) 午後 3:00～4:00	40	場所:体育室 2回セット 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
A4 コリトレ体操 木村 清先生	・4月10日(水) ・4月24日(水) 午後 1:00～2:00	各40	場所:体育室 両日申込不可 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
A5 ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	・4月10日(水) ・4月24日(水) 午後 3:00～4:00	各40	場所:体育室 両日申込不可 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆

《注意※ご確認の上お申込みください》

- ★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期間はお申込み出来ません。但し、追加募集が出た際は申込みいただけます。
- 体操講座は単発・3カ月講座を合わせて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」「両日申込不可」となっている講座)の申込みは出来ません。
- 同日開催講座も申込み出来ません。
- ★ラララハーモニー・生き生きボイストレーニングは一緒に申込み出来ません
【定期講座】みんなで歌おう・心に響くコーラスに当選した方もラララハーモニー・生き生きボイストレーニングには申込み出来ません。
亀戸ふれあいセンターの「歌声ハーモニーサロン」も重複して申込み出来ません。予めご了承ください。
- 【サークル】ボイスサークル・ソール所属の方は生き生きボイストレーニングに申込み出来ません。
パステルアート会所属の方はパステルアート講座に申込み出来ません。
- 【先着講座】一緒に歌いましょう!は上記の講座受講中でも参加が出来ます!

追加募集は3月27日(水)～※お知らせは3月26日(火)



4月開講3カ月講座②抽選講座申込期間 3月12日(火)～3月18日(月) 当選連絡3月25日(月)

講座名(教養)	日時	定員	詳細
A6 レクダンス 黒崎 秀子先生	4月1日(月)～ 午後 1:00～2:00	30	場所:体育室 持ち物:タオル・飲み物・内履き 運動強度:★★☆☆
A7 体カアップ 梶谷 みゆき先生	4月4日(木)～ 午後 1:30～2:30	40	場所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
A8 男の体操 梶谷 みゆき先生	4月11日(木)～ 午後 3:00～4:00	40	場所:体育室 持ち物:飲み物・内履き タオルor手ぬぐい 運動強度:★★☆☆
A9 enjoy!脳活 本多 慶吉先生	4月6日(土)～ 午後 3:00～4:30 ※テスト回は時間が異なります 午後 1:00～	20	場所:体育室 持ち物:タオル・飲み物・内履き 運動強度:★★☆☆ ※初回・最終回に認知度テストを行います。
B1 パステルアート講座 日向 綾子先生	4月12日(金)～ 午前 9:30～10:30	20	場所:会議室 持ち物:飲み物 ※教材費があります 詳細は当選後、ご連絡いたします。
B2 生き生き ボイストレーニング 村田 佑子先生	・4月18日(木)～ 午前 9:30～10:30	52	場所:会議室 持ち物:筆記用具、飲み物 ※注意事項をご確認ください。

↑ 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。

先着講座申込 3月21日(木)～定員に達するまで

講座名	日時	定員	詳細
C1 映画鑑賞会 「男はつらいよ」 (第4作)	4月 7日(日) 午前 10:00～12:00 午後 1:30～3:30	各40	場所:会議室 複数申込不可 持ち物:飲み物
C3 一緒に歌いましょう!	・4月6日(土) ・4月26日(金) 午前10:00～11:30	各30	場所:会議室 両日申込不可 持ち物:飲み物 講師:ボランティア講師
C2 おりがみふあん 『桜の花』	・4月9日(火) ・4月23日(火) 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
C4 大人の朗読 ～朗読を聴く～	4月9日(火) 午前10:00～11:00	10	場所:第一教養娯楽室 両日申込不可 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	4月9日(火) 午後 1:30～3:00	6	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 (栄養)	4月11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 新聞ちぎり絵	4月11日(木) 午後1:30～3:00	20	場所:会議室 両日申込不可 持ち物:飲み物・木工用ボンド ピセット・ハサミ