

# センターだより6月号

令和6年5月25日発行

お問い合わせ (受付時間: 午前9時~午後5時) ☎03-3802-1666

★6月1日(土)より館内マスク・入館時の消毒・検温は任意となります。

※6月号増刊号あります。あわせてご覧ください。(新規講座のご案内)

### 「オリンピック開催地フランスの世界遺産」

フランスの歴史的建造物が並ぶパリのセーヌ河岸についてわかりやすくお伝えします。

日時: 7月9日(火) 午後2時~3時30分

定員: 40名(先着順) 場所: 4階会議室

対象: 60歳以上、区内在住の方

申込方法: 電話・窓口にて

講師: 西脇英子氏(NPO法人世界遺産アカデミー認定講師)

申込期間: 6月11日(火)~定員に達するまで

### 「沖縄音楽コンサート」

内容: 第一部 沖縄メドレー  
第二部 みんなで唄おう&踊ろう

日時: 6月15日(土) 午後1時~2時

定員: 40名(先着順) 場所: 4階会議室

対象: 60歳以上の方 申込方法: 電話・窓口にて

出演: 沖縄音楽集団「THE・めんそーれ」

申込期間: 5月27日(月)~定員に達するまで

### 「あらかわeスポーツパーク」

『あらかわeスポーツパーク』とは電子ゲーム機を使ってゲームを楽しみながら、健康づくりや交流ができる場所です。はじめての方大歓迎! スポーツ苦手な方大歓迎です。

予約不要です。当日直接お越しください。

### 「あらかわカップ 2024 5th」

参加者の方と職員でチームを作ってゲーム機を使ったボウリング対戦します。応援が楽しいイベントです。お気軽にご参加ください!

日時: 6月11日(火) 午後1時30分~3時30分

申込期間: 5月25日(土)~定員に達するまで 申込方法: 電話・窓口にて

対象: 60歳以上の方 場所: 4階会議室 定員: 10名(先着)

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
6月 3日(月)	4階会議室	午前10時~11時30分	★ボウリング
6月 6日(木)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★ダーツ
6月17日(月)	4階会議室	午前10時~11時30分	★太鼓ゲーム
6月25日(火)	4階会議室	午前10時~12時	★パドミントン
6月28日(金)	4階会議室	午前10時~12時	★テニス など

<各講座申込先> 住所: 〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

電話: 03-3802-1666 メール: [ara-online@foryou.or.jp](mailto:ara-online@foryou.or.jp)

※申込講座をキャンセルされる場合は、センターまでご連絡いただけますようお願い致します。

### 利用方法

60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。

利用には利用登録が必要です。利用登録後、利用証を発行します。

○ご本人のお名前・ご住所・年齢が確認できる公的な本人確認書類(介護保険証など)

○緊急時に連絡の取れる方のお名前・ご住所・電話番号が必要となります。

介護認定を受けている方、特定疾病がある方、入浴、スカイウェルをご利用される方は

ご利用前に嘱託医による健康審査(毎週木曜日: 午後12時50分~1時50分)が必要となります。

利用証の有効期間が過ぎている方は更新の手続きをお願いします。また、住所や連絡先など、申請内容に変更があった場合は必ず職員へお伝えください。



### お知らせ

4月より3階フロアが午前中からご利用いただけます!

ご利用の詳細は中面をご覧ください。ご不明な点がございましたら職員までお気軽にお問い合わせください。

### 健康相談のご案内

健康相談	場所・日時・対象	予約
【看護師による健康相談】	3階いこい室横 毎日 午後1時30分~4時	不要
【健康運動指導士による健康相談】	4階健康アップステーション 火・木・金・土 午後1時~3時	予約
【嘱託医による健康審査】	4階健康相談室 木曜日 午後12時50分~1時50分 *入浴・スカイウェルの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康審査が必要になります。	予約

6月の審査日  
6日・13日・20日・27日

よろしく  
お願いします



5月から配属されました大當怜と申します。社会人1年目のひよっこです。よろしくお願いいたします。大當怜

### 6月のボランティアサロン

センターでは月2回、ボランティア活動を行っています。一緒に活動して下さる方、活動日に直接センターへお越し下さい。

活動日

- ①6月14日(金) 午後2時~3時 : いこい室
- ②6月22日(土) 午後2時~3時 : 食堂

### 毎月1日発行! 4種類の「脳トレ問題」をお配りしています。

1階受付に置いてありますのでお家でチャレンジしてみてください。

答えはセンター1Fロビーにありますのでご確認ください。

当センターInstagramの運用を開始しました。

講座の様子・お知らせを動画や写真で定期的に発信していきます。フォローをお願い致します。



@CENTER\_ARAKAWA

### 併設施設のご紹介

老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい運営を目指し、日頃から連携を行なっています。

4月より2階デイサービスの所長が交代いたしました。楽しく益々皆さんがお元気になる様職員一同力を合わせてまいります。新しくなりましたデイサービスを今後ともよろしくお願いいたします。



### 【荒川区立荒川老人福祉センター】

(指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

【住所】〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

【電話】03-3802-1666 【FAX】03-3802-1683

【お問合せ専用メール】[arakawa-fukushi@foryou.or.jp](mailto:arakawa-fukushi@foryou.or.jp)

【ホームページ】<https://www.foryou.or.jp/corp2/arakawafukushi/>

【開館時間】午前9時~午後5時

【休館日】日曜日・祝日(敬老の日は開館します)・年末年始

【来館方法】駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。

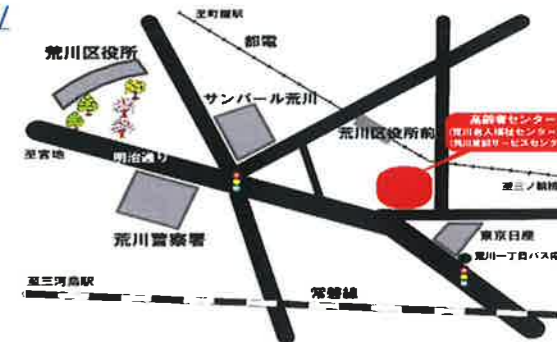
〈電車〉都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分

東京メトロ日比谷線「三ノ輪」より徒歩で約20分

〈バス〉都バス「荒川一丁目」より徒歩で約3分

コミュニティバスさくら「千住間道西」より徒歩で約5分

荒川老人福祉センターのホームページリニューアルしました。詳細は職員まで。右の二次元バーコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取ると簡単にご覧いただけます。



申込が必要な講座 6月

★対象：60歳以上の区内在住の方・場所：3階いこい室または4階会議室

申込方法	講座名	日時	定員	申込期間	備考
電話または窓口	折り紙教室 ギフト用ミニ封筒	6月28日(金) 午後2時~4時	抽選 12名	5月27日(月) ~6月15日(土)	抽選発表：6月17日(月) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室 粘土で作る デコカップケーキ	6月20日(木) 午後2時~4時	抽選 8名	5月27日(月) ~6月10日(月)	抽選発表：6月11日(火) 材料費：160円
	お楽しみ映画会 [シェーン]	6月19日(水) 午後1時30分~3時30分	先着 20名	5月 27日(月)~	対象：60歳以上の方
	音楽体操講習会	6月28日(金) 午後1時~2時30分	抽選 30名	5月27日(月) ~6月12日(水)	ゲームや体操で瞬発力・敏捷性アップトレーニング 講師：小林勝氏(音楽健康指導士) 抽選発表：6月19日(水) ※メールでの申し込みも可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	荒川区 消費者生活センター 出前講座	6月17日(月) 午後3時10分~4時10分	先着 20名	5月 27日(月)~	最近流行りの詐欺の例など役立つ情報と漫才による出前講座です。 対象：60歳以上の方
	第1回 熱中症予防講座	7月1日(月) 午後1時30分~1時45分	先着 20名	5月 27日(月)~	講師：荒川地域包括支援センター 対象：60歳以上の方
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	6月21日(金) ①午後1時45分 ②午後2時15分 ③午後2時45分 ④午後3時15分	先着 ①~④ 各3名	5月 27日(月)~	お1人様30分間、個別相談できます。 持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン またはタブレット(お持ちの方はルーター) *タブレットをお持ちでない方は当日iPad(タブレット)の貸し出しを致します。申込み時に、お申し出ください。
健康アップ ステーション	1日(土)・4日(火)・6日(木) 7日(金)・8日(土)・11日(火) 13日(木)・14日(金)・15日(土) 18日(火)・20日(木)・21日(金) 22日(土)・25日(火)・27日(木) 28日(金)・29日(土)	先着 8名	5月 25日(土)~	(ミニ講座の日は午後1時30分~2時を除く) ①1時~②1時15分~③1時30分~ ④1時45分~ ⑤2時~⑥2時15分~ ⑦2時30分~⑧2時45分~ 希望の時間をお選びいただけます。	

電話	講座名	日時	定員	申込期間	備考
電話	健康アップステーション ミニ講座 午後1時30分~2時 *それぞれのテーマごとに、お1人様1回限りとさせていただきます。				
	身体をねじ~る筋トレとストレッチ	1日(土) 27日(木)	先着 30名	5月 25日(土)~ ※6月1日(土)~ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：鈴木先生
	ぐんぐん歩こう ふくらはぎの筋トレとストレッチ	6日(木) 29日(土)			講師：鈴木先生
	脳トレ体操②	11日(火) 14日(金)			講師：坂井先生 11日(火)のみいこい室 定員：16名
	頭も体も思いっきり動かそう!	25日(火)			講師：坂井先生
	歩け歩け体操 ~正しい姿勢でしっかり歩こう~	21日(金)			講師：荒川区柔道整復師会
接骨院の先生が教える 首・肩こり体操	21日(金)				

メール	講座名	日時	定員	申込期間	備考
メール	ZOOM 開催方法 勉強会	6月26日(水) 午前10時~11時 場所：3階 いこい室	抽選 5名	6月19日(水) まで	「Zoom」での開催方法(ホスト)を学びます。 対象：60歳以上の方 ZOOMで会議を開催したい方 持ち物：筆記用具 抽選発表：6月21日(金) メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

3階いこい室予定表 6月

日	月	火	水	木	金	土
★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。 血圧を測るだけの方もお気軽にご利用下さい。日時：休館日を除く毎日 午後1時30分~4時 ★給茶機をご利用いただけます。マイカップをご持参ください。 ★3階土足禁止エリアは靴下着用をお願いします。						
1						麻雀 午前9時10分~11時50分
2	3	4	5	6	7	8
休館日	脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午前9時~11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分~4時30分	盆踊り 午後2時~3時30分	カラオケスクエア 午前9時10分~11時30分	棒体操 午後2時30分~ 3時30分	麻雀 午後1時~4時45分
9	10	11	12	13	14	15
休館日	ぬり絵サロン 午前10時~11時30分	手芸 午前9時~11時30分	カラオケスクエア 午後2時15分~4時30分	健康息き活き体操 (申込終了)	ボランティアサロン 午後2時~3時	麻雀 午後1時~4時45分
16	17	18	19	20	21	22
休館日	脳トレ講座 午後2時~3時 消費者生活出前講座 午後3時10分~4時10分	手芸 午前9時~11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分~4時30分	お楽しみ映画会 午後1時30分~ 3時30分	カラオケスクエア 午前9時10分~11時30分	スマートフォン・タブレット なんでも相談会 午後1時45分 3時45分	麻雀 午後1時~4時45分
23	24	25	26	27	28	29
休館日	ぬり絵サロン 午前10時~11時30分	手芸 午前9時~11時30分	ZOOM開催方法 勉強会 午前10時~11時	カラオケスクエア 午前9時10分~11時30分	健康息き活き体操 (申込終了)	折り紙教室 午後2時~4時
30	スカイウェル(電位治療器) *ご利用希望の方は健康審査が必要です。・1回20分10円 ・3階いこい室 *ご利用時間は午前9時~4時30分です。変更時はカレンダー記載の時間になります。(ス)・・・スカイウェル					

申込方法	【いこい室】	対象：60歳以上の方	申込：5月27日(月)~開催日の前日まで			
電話または窓口	事業名	曜日	時間	開催日	定員	参加できる回数
	脳トレ講座	月曜日	午後2時~3時	①3日・10日②17日・24日	18名	月①②各1回
	盆踊り	水曜日	午後2時~3時30分	5日・12日・26日	20名	月2回
	笑顔で棒体操	水曜日	午前10時~11時	19日	12名	月1回
		金曜日	午後2時30分~3時30分	7日		

申込不要	講座名	日時	備考
申込不要	カラオケスクエア	(火) 4・11・18・25日 午後1時10分~4時30分 11日のみ午後2時15分~ (木) 6・13・20・27日 午前9時10分~11時30分	午前9時10分受付開始、9時30分歌う順番を決める抽選開始 午後1時10分受付開始、1時30分歌う順番を決める抽選開始 ※抽選後からのご参加も可能です。
	お楽しみ マーじゃん	(土) 1・8・15・22・29日 午前9時10分~11時50分 午後1時~4時45分	午前：午前9時10分に抽選の番号札を受付で配布、9時20分抽選開始 午後：午後1時に抽選の番号札を受付で配布、1時10分抽選開始
	囲碁・将棋	(月) ~ (土) 午前9時~午後4時50分	3階娛樂室でおこないます。 ※第1火曜(4日)午後、土曜(1・8・15・22・29日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 10・24日 午前10時~11時30分	
	手芸	(火) 4・11・18・25日 午前9時~11時30分 (土) 1・8・15・22・29日 午後1時30分~4時	3階娛樂室でおこないます。