

# センターだより7月号

令和6年6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

館内マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

## 「盆踊り大会」

墨水会江戸桜様の太鼓ご披露あります。皆で楽しく踊りましょう。

日時: 7月31日(水) 午後1時30分~3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 申込期間: 6月26日(水)~ 定員に達するまで

## 「浴衣着付け教室」

日時: 7月13日(土) 女性の部: 午後1時~2時30分 男性の部: 午後3時~4時30分 定員: 各8名(抽選)  
対象: 60歳以上の区内在住の方 会場: 3階娯楽室 持ち物: 浴衣・半幅帯・腰ひも3本・伊達締め・コーリンベルト  
講師: センター職員 申込期間: 6月26日(水)~7月6日(土) 当選発表: 7月8日(月)  
申込方法: 窓口・電話にて

## 「男性のための若返りヨガ教室」

自宅で出来るポーズを学び、柔軟性を高め、マイナス5歳を目指しませんか?  
日時: 7月23日(火) 午後3時~4時 定員: 15名(抽選) 対象: 60歳以上の区内在住の男性の方  
講師: 高橋 亜希子氏(ヨガ講座講師) 会場: 4階会議室 持ち物: ヨガマット(7名分のみ貸出有)  
申込期間: 6月26日(水)~7月16日(火) 当選発表: 7月19日(金) 申込方法: 窓口・電話・メールにて

## 「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。

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
7月1日(月)	4階会議室	午前10時~12時	★ボウリング
7月4日(木)	4階会議室	午前10時~12時	★ダーツ
7月9日(火)	4階会議室	午前10時~12時	★太鼓ゲーム
7月12日(金)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★パドミントン
7月23日(火)	4階会議室	午前10時~12時	★テニス など
7月29日(月)	4階会議室	午前10時~12時	

はじめての方大歓迎!  
夏休み期間はお子様も参加できます!  
世代を超えた交流を楽しみましょう!  
予約不要です。  
当日直接お越しください。

<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

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1時~1時50分 *入浴・スカイウェル・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

7月の審査日  
4日・11日・18日・25日

## 7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

- ①7月12日(金) 午後2時~3時 : いこい室
- ②7月23日(火) 午後2時~3時 : 食堂



## 街なか避暑地

のどがかわいていなくても水分補給を!  
当センターの3階に給茶機が設置してあります。マイカップをご持参でぜひご利用ください。

## 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。

作品展は春と秋にありますが秋の作品展の作品を作り始めました。今回はどのような作品ができますでしょうか。写真はイメージです。お楽しみに!



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

## 【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。

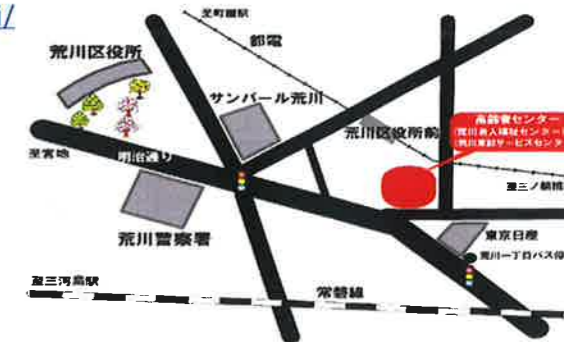
〈電車〉都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分

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 7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 ミニ袋とポチ袋	7月26日(金) 午後2時～4時	抽選12名	6月26日(水)～7月17日(水)	抽選発表：7月18日(木) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室 ふたつき小物入れ	7月18日(木) 午後2時～4時	抽選12名	6月26日(水)～7月9日(火)	抽選発表：7月10日(水) 材料費：165円
	お楽しみ映画会 「シャレード」	7月17日(水) 午後1時30分～3時30分	先着20名	6月26日(水)～	対象：60歳以上の方
	第2回 熱中症予防講座	7月22日(月) 午後1時30分～1時45分	先着20名	6月26日(水)～	第1回と同じ内容です。対象：60歳以上の方 講師：荒川地域包括支援センター
	音楽体操講習会	8月8日(木) 午後1時～2時30分	抽選30名	7月1日(月)～7月26日(金) 抽選発表：7月30日(火)	クイズや適度な運動で脳活性化トレーニング 講師：小林勝氏(音楽健康指導士) ※メールでの申し込みも可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	気持ちよい セルフツボ押し	7月17日(水) 午後3時～4時	抽選12名	6月26日(水)～7月12日(金)	抽選発表：7月13日(土) 講師：センター職員
	アロマ講座 リフレッシュ スプレー作り	8月3日(土) 午前10時～11時30分	抽選5名	6月26日(水)～7月16日(火) 抽選発表：7月18日(木)	簡単にできるアロマスプレーで気分転換しましょう。 材料費：350円 持ち物：電卓 対象：60歳以上の方 講師：センター職員
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	7月19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	6月26日(水)～	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	2日(火)・4日(木)・5日(金)・6日(土)・9日(火)・11日(木)・12日(金)・13日(土)・16日(火)・18日(木)・19日(金)・20日(土)・23日(火)・25日(木)・26日(金)・27日(土)・30日(火)	先着8名	6月25日(火)～	(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。
	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。			

電話	講座名	日時	定員	申込期間	備考
電話	指の体操ぐーちよきぱー 足の指もやるよ	4日(木) 20日(土)	先着30名	6月25日(火)～	講師：鈴木先生
	歩け歩け体操 ～歩幅や速度を変えてみよう～	19日(金)			講師：坂井先生
	やさしい腹筋背筋トレ +少し背中伸ばし～す	6日(土) 25日(木)			講師：鈴木先生
	タオル体操 タオルで脳トレ運動に挑戦！ (タオル持参)	12日(金)			講師：坂井先生
	夏を元気に乗りきる食事術	23日(火)			講師：管理栄養士
	接骨院の先生が教える 首・肩こり体操	5日(金)			講師：荒川区柔道整復師会

メール	講座名	日時	定員	申込期間	備考
メール	ZOOM 勉強会	7月24日(水) 午前10時～11時 場所：3階 いこい室 午後3時～4時 場所：自宅	抽選5名	7月18日(木)まで 抽選発表 7月19日(金)	「Zoom」の使い方を学びます。 対象：60歳以上の方 インターネットがつながっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

往復はがき	講座名	日時	定員	申込期間	備考
往復はがき	初心者のための A.スマートフォン B.タブレット 講座	A.スマホ 7月26日(金)・30日(火) B.タブレット 8月13日(火)・17日(土)の2日間 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 午前・午後 どちらかお選びいただけます。	各抽選16名	A.スマホ 7月8日(月) 消印有効 抽選発表 7月16日(火) B.タブレット 7月1日(月)～7月22日(月) 消印有効 抽選発表 7月29日(月) 対象：60歳以上の区内在住で、2日間参加が可能な方 講師：NPO法人 竹箒の会 ①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥午前又は午後 ⑦利用証番号(無い方は「無し」を記入)を記載の上お申込みください。	

3階いこい室予定表 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		手芸 午前9時～11時30分		カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時 第1回 熱中症予防講座 午後1時30分～1時45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		棒体操 午後2時30分～3時30分	麻雀 午後1時～4時45分
7	8	9	10	11	12	13
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 午前9時10分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	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	健康志き活き体操 (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
14	15	16	17	18	19	20
休館日	海の日 (休館日)	手芸 午前9時～11時30分	棒体操 午前10時～11時	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50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	手作り教室 午後2時～4時	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
21	22	23	24	25	26	27
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		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時 第2回熱中症予防講座 午後1時30分～1時45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	健康志き活き体操 (申込終了)	折り紙教室 午後2時～4時	麻雀 午後1時～4時45分
28	29	30	31	★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 ★3階土足禁止エリアは靴下着用でお願いします。 ★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。		
休館日		手芸 午前9時～11時30分				
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	(控室)			

**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】	事業名	曜日	時間	開催日	定員	参加できる回数
電話または窓口	【いこい室】	脳トレ講座	月曜日	午後2時～3時	①1日・8日②22日・29日	18名	月①②各1回
		盆踊り	水曜日	午後2時～3時30分	3日・10日・24日	20名	月2回
		笑顔で棒体操	水曜日	午前10時～11時	17日	12名	月1回
			金曜日	午後2時30分～3時30分	5日		

申込	講座名	日時	備考
申込	カラオケスクエア	(火) 2・9・16・23・30日 午後1時10分～4時30分 (木) 4・11・18・25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) 6・13・20・27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
不要	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(2日)午後、土曜(6・13・20・27日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 8・22日 午前10時～11時30分	色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(火) 2・9・16・23・30日 午前9時～11時30分 (土) 6・20・27日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。