

センターだより8月号

令和8年7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

☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

「さんふらわあ・サマーコンサート」

ピアノソロやヴァイオリンソロの演奏のほか、会場の皆さまと一緒に歌う参加型のコーナーもあります。

日時：8月31日（月）午後1時～2時 場所：4階会議室 対象：どなたでもどうぞ

出演：さんふらわあ

※申込不要でどなたでもご参加いただけます。当日直接センターへお越しください。

「30分でまるわかり！健康チェック」

4種類の測定（血管年齢・運動機能・体組成・物忘れのチェック等）を行います。お時間は30分程度です。

当日は素足になれる靴下着用でご参加ください。

日時：9月11日（金）午前の部：9時15分～12時15分 午後の部：1時15分～4時15分

定員：午前60名 午後60名（先着順） 対象：区内在住でおおむね60歳以上の方 場所：4階会議室

申込期間：8月1日（土）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「ステップアップヨガ」

吸う息で1ポーズ、吐く息で次のポーズへと流れるヨガの12の基本ポーズを学んで、自宅でも毎日実践してみませんか？

日時：9月18日（金）午後1時～2時 場所：4階会議室 定員：抽選16名

対象：60歳以上の区内在住の方 持ち物：水筒、ヨガマット（貸出有） 講師：高橋 亜希子 氏

申込期間：8月21日（金）～9月10日（木） 抽選発表：9月11日（金）

※メールでの申し込み可 メール：ara-online@foryou.or.jp

「福祉のなんでも合同相談会」

日頃の生活のお悩みごとや福祉にまつわることについてお話しませんか。お気軽にご参加ください。

日時：8月27日（木）午後2時～4時 場所：1階食堂 対象：どなたでもどうぞ

講師：荒川区社会福祉協議会・荒川地域包括支援センター職員 申込：不要（事前予約も受け付けます）

「あらかわeスポーツパーク」

日 程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
8月 4日（火）	1階食堂	午前10時～12時	★ボウリング
8月 10日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
8月 15日（土）	4階会議室	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
8月 18日（火）	4階会議室	午前10時～12時	★バドミントン
8月 24日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

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！

※動きやすい服装で当日直接お越しください。予約不要

<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

※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、スクイウェア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

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 8月の審査日 6日・13日・20日・27日	予約

●熱中症にご注意ください！

暑い日が続いています。のどが渇く前にこまめに水分をとり、エアコンを上手に活用して、無理をせずお過ごしください。館内には給水機が設置してあります。マイボトルをご持参のうえご利用ください。

【館内での食事について】

館内には、お弁当などをお持ち込みいただき、飲食が可能なスペースをご用意しております。ルールとマナーを守ってご利用ください。

☆3階娯楽室 午前11時45分～12時45分

☆3階ロビー 午前9時～午後4時30分



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階ロビーに置いてあります。

答えは1階受付にありますので職員にお声がけください。

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。



【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

【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（敬老の日が開館します）・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

8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>

①8月14日（金）
午後2時～3時：3階いこい室②8月21日（金）
午後2時～3時：1階食堂

8月のマージャン牌拭きボランティア

<活動日>

①8月5日（水）午後2時～3時

②8月26日（水）午後2時～3時

場所：1階食堂

活動日に直接センターへお越しください。

読書会

日時：8月28日（金）午前10時～11時30分

ご自身の好きな本について楽しくお話しませんか？

当日、窓口にてお声がけください。

併設施設のご紹介

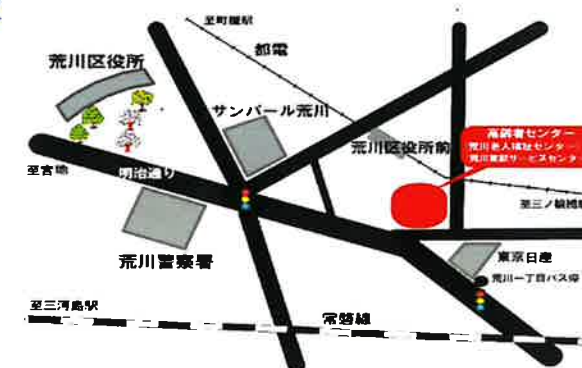


老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい運営を目指し、日頃から連携を行なっています。

今年も老人福祉センターの協力によりいただいた笹に、七夕飾りをつけて、皆様と短冊にお願い事を書きました！世界平和や子供たちの未来を願う方、「デイサービスにずっと通いたい」というありがたいお言葉も…皆様の願いが叶いますように☆



荒川老人福祉センターのホームページをご覧ください。右の二次元バーコードを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。または、「荒川老人福祉センター」で検索してください。ご不明な点は職員まで。



申込が必要な講座 8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「お月見」	8月22日(土) 午後2時～4時	抽選12名	7月27日(月) 8月13日(木)	折り紙でお月見の様子を作ってみませんか！ 抽選発表：8月14日(金) 場所：1階食堂 作品を入れる袋をお持ちください。	
	手作り教室「フェルトでバラのフローチ」	8月29日(土) 午後1時30分～3時30分	抽選12名	7月27日(月) 8月21日(金)	フェルトでバラのフローチを作ってみませんか 材料費：170円 場所：1階食堂 抽選発表：8月22日(土)	
	お楽しみ映画会「ステートフェア」	8月19日(水) 午後1時30分～3時10分	先着28名	7月27日(月) 定員に達するまで	主演：ジーン・クレイン ダナ・アンドリュース (1945年字幕上映)	
	はじめての手話講座	8月20日(木) 午後2時～3時30分	先着10名	7月27日(月) 定員に達するまで	一緒に手話を学んでみませんか？ 初めてでも大丈夫!! 初心者向け講座です。 場所：3階いこい室	
	安心安全講座	9月7日(月) 午後3時15分～3時35分	先着20名	8月1日(土) 定員に達するまで	荒川警察の方を講師に詐欺被害対策や 自転車の安全な乗り方についてお話 いただきます。 場所：3階いこい室	
	あらかわレースゲーム倶楽部	8月 7日(金)・15日(土) 20日(木)・28日(金) 午後1時30分～3時30分	先着各10名	7月27日(月) 定員に達するまで	ゲーム機を使用し、本格的なレーシングゲーム を体験できます。免許いらずの本気のドライブ をお楽しみください。 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！	
	スマートフォン・タブレット何でも相談会	8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	7月27日(月) 定員に達するまで	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。 館内Wi-Fi環境がありません。	
	健康アップステーション あらかわポイント対象	1日(土)・4日(火)・6日(木) 7日(金)・8日(土)・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	7月25日(土) 定員に達するまで	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。 (ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)	
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。			定員	場所	講師
	椅子と立位でリズム体操 ～音楽に合わせてしっかり体を動かそう～	4日(火) 25日(火)	あらかわポイント対象 7月25日(土) 8月1日(土) 電話申込みのみ ※8月3日(月)以降は 電話・窓口でも 受付致します。	20名	1階食堂	坂井先生
	タオルも使ってストレッチ	6日(木) 22日(土)		20名 30名	4階会議室	鈴木先生
	接骨院の先生が教える 「首肩こりに効果的な体操」	7日(金)		30名	4階会議室	荒川柔道整復師会
	スクワットしてひょいっと立ち上がろう	8日(土) 13日(木)		30名	4階会議室	鈴木先生
	歩く体操 ～歩幅や速度を変えて筋肉を鍛えながら歩く～	28日(金)		30名	4階会議室	坂井先生
	ひらめきカードサロン	8月17日(月) 午後1時30分～3時	※申込不要です。 当日直接 お越しください	勝っても負けても盛り上がる！カードゲームを 通じた脳トレ講座。 場所：1階食堂		
～未来横丁～あらかわAI倶楽部	8月8日(土) 午後1時30分～3時	最近話題のAIを楽しく体験！今回は、AIの アプリをインストールして使うところまでです。 場所：1階食堂				
わくわく昔あそびワンダーランド	8月18日(火) 午後1時30分～3時30分	昔あそび(けん玉・おはじき・めんこなど)を 皆で楽しみましょう♪ 場所：1階食堂				
申込不要	「作品展 作品募集のお知らせ」 令和8年9月29日(火)～10月1日(木) 作品展を開催します。つきましては下記の通り作品を募集いたします。 募集日時：8月13日(木)～8月22日(土) 午前10時～午後3時 受付：1階窓口まで 募集作品：書道・絵画・写真・手芸・工芸等(大きさは40cm×30cm以内)で1人1点まで。 募集対象：60歳以上の個人の方、いこい室事業参加・区内施設の皆様の作品もお待ちしております。					

3階いこい室予定表 8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 ★3階土足禁止エリアは 靴下着用 をお願いします。 ★給茶機(3階)、給水機(1階)をご利用いただけます。 マイカップ・マイボトル をご持参ください。						1 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
2	3	4	5	6	7	8
休館日		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1時30分～3時			麻雀 午後1時～4時45分
9	10	11	12	13	14	15
休館日	ぬりえサロン 午前10時～11時30分	山の日 休館日		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		盆踊り 午後1時30分～3時	健康生き活き体操 (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		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
	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	お楽しみ映画会 午後1時30分～3時10分	はじめての手話講座 午後2時～3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	ぬりえサロン 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	読書会 午前10時～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1時30分～3時	健康生き活き体操 (申込終了)	棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
30	31	(ス)・・・スカイウェル				
休館日		 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。				
「お楽しみマージャン初心者・中級者優先卓設置」 午前中は 初心者・中級者の方の優先卓 を設けています。(対象レベル：点数計算に自信のない方のレベルとさせていただきます。) 指導はありません。4名揃った時点でスタートとなります。 マージャンのある土曜日 午前9時10分～11時50分						
申込方法	対象：60歳以上の方		申込：7月27日(月)～			
電話または窓口	事業名	日時	備考			
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①3日・10日 ②17日・24日	定員:24名 月①②各1回まで			
	笑顔で棒体操	19日(水) 午前10時～11時 28日(金) 午後2時～3時	定員:12名 ※2つ申込可能です。			
申込不要	カラオケスクエア	(火) 4・18・25日 午後1時10分～4時30分 (木) 6・13・20・27日 午前9時10分～11時30分	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 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 ※抽選後からのご参加も可能です。			
	盆踊り	水曜日 午後1時30分～3時 5・12・26日	当日直接お越しください。 ※19日は中止			
	お楽しみマージャン	(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配布、9時20分抽選開始 午後:午後1時に抽選の番号札を配布、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日・24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) 4・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。			