

## センターだより8月号

令和7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。

## 【注目】「老人福祉センターで『はっけよい！』」

迫力満点！！お相撲さんとふれあう1日。相撲の実演、お相撲さんに挑戦など楽しいイベントを開催します。

日時：8月26日（火）午後2時～3時30分 場所：4階会議室

出演：高砂部屋力士の皆様

※申込不要でどなたでもご参加いただけます。直接センターへお越しください。

## 「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（水）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 申込み：不要（事前予約も受付ます）

## 「ストレッチ・体幹トレーニング」

みんなでからだを動かしましょう。

日時：8月1日（金）午後2時～3時 定員：10名（先着順） 場所：3階いこい室

対象：60歳以上の区内在住の方 講師：芦田職員

申込期間：7月26日（土）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

## 「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 |
|----------|-------|---------------|----------|
| 8月 1日（金） | 1階食堂  | 午後1時30分～3時30分 | ★ボウリング   |
| 8月 7日（木） | 4階会議室 | 午前10時～12時     | ★ダーツ     |
| 8月16日（土） | 1階食堂  | 午後1時30分～3時30分 | ★太鼓ゲーム   |
| 8月19日（火） | 4階会議室 | 午前10時～12時     | ★バドミントン  |
| 8月28日（木） | 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



&lt;各講座申込先&gt; 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

## 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<br>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<br>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<br>木曜日 午後12時50分～1時50分<br>8月の審査日<br>7日・14日・21日・28日<br>*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 |

## 【館内での食事について】

8月4日より、館内での軽食のご利用が可能となります。

ルールとマナーを守ってご利用ください。

☆3階いこい室 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のでお家でチャレンジしてみてください。

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

## 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。

&lt;活動日&gt;

①8月8日（金）

午後2時～3時：3階いこい室

②8月22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

&lt;活動日&gt;

①8月15日（金）午後2時～3時

②8月29日（金）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22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。

2階デイサービスでは、8月に季節のイベントとして『夏祭り』を予定しています。

デイをご利用される皆様に季節を感じながら楽しんで頂けるように色々企画しております。



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「お月さま」                                                  | 8月23日（土）<br>午後2時～ 4時                                                                                                                   | 抽選<br>12名        | 7月26日(土)<br>＼<br>8月15日(金)                            | 十五夜に向けてお月さま折りませんか？<br>抽選発表：8月16日（土）<br>場所：3階娛樂室                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 手作り教室「ミサガのストラップ」                                             | 8月21日（木）<br>午後2時～ 4時                                                                                                                   | 抽選<br>12名        | 7月26日(土)<br>＼<br>8月12日(火)                            | ミサガでストラップを一緒に作りませんか？<br>抽選発表：8月13日（水）<br>材料費：15円                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                   | お楽しみ映画会「荒野のガンマン」                                             | 8月20日（水）<br>午後1時30分～ 3時10分                                                                                                             | 先着<br>25名        | 7月26日(土)<br>＼<br>定員に達するまで                            | 主演：モーリン・オハラ<br>ブライアン・キース<br>対象：60歳以上の区内在住の方<br>(1961年公開、字幕上映)                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 安心安全講座                                                       | 8月25日（月）<br>午後3時10分～ 3時40分                                                                                                             | 先着<br>20名        | 7月26日(土)<br>＼<br>定員に達するまで                            | 狙われています あなた!!<br>犯人はあなたの心の隙間を見逃していません。<br>新たな手口で迫ってくる情報を聞いてみませんか<br>交通事故を防ぐお話もあります。                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                   | チェアピラティス                                                     | 8月4日（月）・8月22日（金）<br>午前10時30分～ 11時30分                                                                                                   | 先着<br>各12名       | 7月26日(土)<br>＼<br>定員に達するまで                            | ピラティスの呼吸をして全身を動かし、<br>体幹を鍛えましょう。<br>講師：芦田職員<br>※お一人様どちらか1回まで                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                   | リズムアップ体操<br>(旧音楽体操講習会)                                       | 9月5日（金）<br>午後1時～ 2時30分                                                                                                                 | 先着<br>35名        | 8月21日(木)<br>＼<br>定員に達するまで                            | ゲームや体操で瞬発力・敏捷性アップトレーニング。<br>講師：小林 勝氏（音楽健康指導士）<br>※メールでの申し込みも可<br>メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                   | スマートフォン・タブレット<br>何でも相談会                                      | 8月15日（金）<br>①午後1時45分<br>②午後2時15分<br>③午後2時45分<br>④午後3時15分                                                                               | 先着<br>①～④<br>各3名 | 7月26日(土)<br>＼<br>定員に達するまで                            | お1人様30分間、個別相談できます。<br>持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン<br>またはタブレット(お持ちの方はルーター)<br>＊タブレットをお持ちでない方は当日iPad(タブレット)<br>の貸し出しを致します。申込み時に、お申し出ください。<br>館内Wi-Fi環境がありません。<br>別途通信料がかかります。 |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 健康アップ<br>ステーション                                              | 1日(金)・2日(土)・5日(火)・7日(木)<br>8日(金)・9日(土)・12日(火)<br>14日(木)・15日(金)・16日(土)<br>19日(火)・21日(木)・22日(金)<br>23日(土)・26日(火)・28日(木)<br>29日(金)・30日(土) | 先着<br>8名         | 7月25日(金)<br>＼<br>定員に達するまで                            | (ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)<br>①1時～ ②1時15分～ ③1時30分～<br>④1時45分～ ⑤2時～ ⑥2時15分～<br>⑦2時30分～ ⑧2時45分～<br>希望の時間をお選びいただけます。                                                       |
| 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。 |                                                                                                                                        |                  |                                                      |                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 接骨院の先生が教える「首・肩こりに効果的な体操」                                     | 1日（金）                                                                                                                                  | 先着<br>30名        | 7月25日(金)<br>＼<br>※8月1日(金)<br>～<br>電話・窓口でも<br>受付致します。 | 講師：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                                           | 2日（土）<br>28日（木）                                                                                                                        |                  |                                                      | 講師：鈴木先生                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                   | タオル体操～タオルで頭も体も鍛えよう～                                          | 8日（金）                                                                                                                                  |                  |                                                      | 講師：坂井先生                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                   | ご自身の口腔機能をチェックしてみましょう<br>(噛む力・飲み込む力の評価)                       | 12日（火）                                                                                                                                 |                  |                                                      | 講師：菊地先生 定員:16名 いこい室                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                   | ぐんぐん歩こうふくらはぎの筋トレとストレッチ                                       | 16日（土）<br>30日（土）                                                                                                                       |                  |                                                      | 講師：鈴木先生                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 歩く体操～正しく歩く・美しく歩く～                                            | 22日（金）                                                                                                                                 |                  |                                                      | 講師：坂井先生                                                                                                                                                             |
| メール                                                                                                                                                                                                                               | ZOOM勉強会                                                      | 8月18日（月）<br>①午前10時～11時<br>場所：1階食堂<br>②午後2時～3時<br>場所：自宅                                                                                 | 抽選<br>5名         | 7月26日(土)<br>＼<br>8月11日(月)<br>抽選発表<br>8月12日(火)        | 「Zoom」の使い方を学びます。<br>対象：60歳以上の方、①・②両方参加できる方<br>インターネットが繋がっている方<br>持ち物：筆記用具<br>メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp                                                        |
| 「作品展 作品募集のお知らせ」<br>令和7年9月24日（水）～9月26日（金）まで作品展を開催いたしますので下記のとおり作品を募集いたします。<br>募集日時：令和7年8月14日（木）～8月26日（火） 午前10時～午後3時<br>募集作品：書道・絵画・写真・手工芸作品等（大きさは40cm×30cm以内）で1人1点まで。<br>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。<br>受付：1階窓口まで |                                                              |                                                                                                                                        |                  |                                                      |                                                                                                                                                                     |

| 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。<br>血圧を測るだけの方もお気軽にご利用下さい。<br>日時：休館日を除く毎日 午後1時30分～4時<br>★3階土足禁止エリアは <b>靴下着用</b> をお願いします。<br>★給茶機をご利用いただけます。 <b>マイカップ・マイボトル</b> をご持参ください。 |                                                                                                            |                                              |                                                                |                            | 1                                         | 2                     |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                            |                                              |                                                                |                            |                                           | 麻雀<br>午前9時10分～ 11時50分 |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                            |                                              |                                                                |                            | ストレッチ・体幹トレーニング<br>午後2時～3時                 | 麻雀<br>午後1時～4時45分      |
| 3                                                                                                                                                                 | 4                                                                                                          | 5                                            | 6                                                              | 7                          | 8                                         | 9                     |
| 休館日                                                                                                                                                               | チェアピラティス<br>午前10時30分～11時30分                                                                                | 手芸<br>午前9時～11時30分                            | 棒体操<br>午前10時～11時                                               | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 |                                           | 麻雀<br>午前9時10分～ 11時50分 |
|                                                                                                                                                                   | 脳トレ講座<br>午後2時～3時                                                                                           | カラオケスクエア<br>午後1時10分～4時30分                    | 盆踊り<br>午後1時30分～3時                                              |                            | ボランティアサロン<br>午後2時～3時                      | 麻雀<br>午後1時～4時45分      |
| 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                         | 12                                           | 13                                                             | 14                         | 15                                        | 16                    |
| 休館日                                                                                                                                                               | 山の日<br>(休館日)                                                                                               | 手芸<br>午前9時～11時30分                            |                                                                | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 |                                           | 麻雀<br>午前9時10分～ 11時50分 |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                            | ミニ講座 午後1時30分～2時<br>カラオケスクエア<br>午後2時15分～4時30分 | 盆踊り<br>午後1時30分～3時<br><small>(※)映画の時間帯は<br/>ご利用いただけません。</small> | 健康恩き活き体操<br>(申込終了)         | スマートフォン・タブレット<br>なんでも相談会<br>午後1時45分～3時45分 | 麻雀<br>午後1時～4時45分      |
| 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                         | 19                                           | 20                                                             | 21                         | 22                                        | 23                    |
| 休館日                                                                                                                                                               | ぬり絵サロン<br>午前10時～11時30分                                                                                     | 手芸<br>午前9時～11時30分                            |                                                                | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 | チェアピラティス<br>午前10時30分～11時30分               | 麻雀<br>午前9時10分～ 11時50分 |
|                                                                                                                                                                   | 脳トレ講座<br>午後2時～3時                                                                                           | カラオケスクエア<br>午後1時10分～4時30分                    | お楽しみ映画会<br>午後1時30分～3時10分                                       | 手作り教室<br>午後2時～4時           |                                           | 麻雀<br>午後1時～4時45分      |
| 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                         | 26                                           | 27                                                             | 28                         | 29                                        | 30                    |
| 休館日                                                                                                                                                               |                                                                                                            | 手芸<br>午前9時～11時30分                            |                                                                | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 |                                           | 麻雀<br>午前9時10分～ 11時50分 |
|                                                                                                                                                                   | 脳トレ講座 午後2時～3時<br>安心安全講座<br>午後3時10分～3時40分                                                                   | カラオケスクエア<br>午後1時10分～4時30分                    | 盆踊り<br>午後1時30分～3時                                              | 健康恩き活き体操<br>(申込終了)         | 棒体操<br>午後2時～3時                            | 麻雀<br>午後1時～4時45分      |
| 31                                                                                                                                                                | スカイウェル（電位治療器）<br>・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<br>・ご利用時間は <b>午前9時～4時30分</b> 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          |
| 休館日                                                                                                                                                               |                                                                                                            |                                              |                                                                |                            |                                           |                       |

※「お楽しみマージャン初心者・中級者優先卓設置のお知らせ」  
いこい室マージャンに**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させていただきます。 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    | 【いこい室】    | 対象：60歳以上の方                                                            |  | 申込：7月26日（土）～                                                                                                       |  |
|         | 事業名       | 日時                                                                    |  | 備考                                                                                                                 |  |
|         | 脳トレ講座     | 月曜日 午後2時～3時<br>①4日・18日 ②25日                                           |  | 定員:24名 月①②各1回まで                                                                                                    |  |
| 電話または窓口 | 笑顔で棒体操    | 6日（水）午前10時～11時                                                        |  | 定員:12名 ※ 2つ申込可能です。                                                                                                 |  |
|         |           | 29日（金）午後2時～3時                                                         |  |                                                                                                                    |  |
| 申込不要    | カラオケスクエア  | (火) 5・12・19・26日<br>午後1時10分～4時30分<br>(木) 7・14・21・28日<br>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<br>※12日は <b>午後2時15分～</b> になります。<br>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<br>※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<br>6日・13日・27日                                          |  | 6月より申込不要になりました。<br>当日直接お越しください。                                                                                    |  |
|         | お楽しみマージャン | (土) 2・9・16・23・30日<br>午前9時10分～11時50分<br>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<br>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)<br>午前9時～午後4時50分                                             |  | 3階 <b>娛樂室</b> でおこないます。<br>※第1火曜(5日)午後、土曜(2・9・16・23・30日)午後は中止                                                       |  |
|         | ぬりえサロン    | (月) 18日<br>午前10時～11時30分                                               |  | 色えんぴつの貸出しあります。                                                                                                     |  |
|         | 手芸        | (火) 5・12・19・26日<br>午前9時～11時30分<br>(土) 2・9・16・30日<br>午後1時30分～4時        |  | 3階 <b>娛樂室</b> でおこないます。                                                                                             |  |