

センターだより9月号

令和7年8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

定例・文化・介護予防事業(後期)、高齢者福祉週間行事のお知らせは別紙、増刊号をご覧ください。マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

「作品展」

日時：令和7年9月24日（水）～9月26日（金） 午前10時～午後4時 場所：4階会議室
出展者：「書道」「硬筆」「おはな」「初めての絵手紙」教室の皆様、いこい室事業「手芸」の皆様
「ぬりえサロン」の皆様、「三河島保育園の皆様」「荒川東部デイサービスセンターの皆様」
「東日暮里デイサービスの皆様」
どなたでもご覧いただけます。皆様のご来館をお待ちしております。

「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・脳年齢チェック）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30日（火） 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：120名（先着順） 対象：60歳以上の区内在住の方 場所：4階会議室
申込期間：9月1日（月）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「成果発表会観覧者募集」

各教室に参加されている皆さんが半年の成果を披露します。
日時：9月27日（土） 午後1時30分～3時30分 定員：40名（先着順） 場所：4階会議室
申込期間：9月1日（月）～定員に達するまで 対象：60歳以上の方 申込方法：電話・窓口にて
発表教室：コーラス、レクダンス、太極拳、フラダンス、やさしい詩吟、ソーシャルダンス、健康息き活き体操
朗読と語りの楽しみ、盆踊り、ばんざい体操、ころばんせらばん体操

「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	『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。対象：60歳以上の方
9月 4日（木）	4階会議室	午前10時～12時	★ボウリング	※動きやすい服装で 当日直接お越しください。予約不要
9月 9日（火）	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ	
9月18日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム	
9月26日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン	
9月29日（月）	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

※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 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 9月の審査日 4日・11日・18日・25日 *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

9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＞

①9月12日（金） 午後2時～3時
②9月22日（月） 午後2時～3時
場所：1階食堂

9月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞
①9月3日（水） 午前10時～11時
場所：3階いこい室
②9月17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。

よくよく
お預かりします



8月に入職しました。
スポーツがするのも観るのも大好きです。
よろしくお願い致します。 田島 順子

お世話になりました

花岡職員 短い期間でしたが楽しい時間でした。
ありがとうございました。



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。

先日、老人センター主催の「盆踊り大会」に
デイサービスからも数名参加させて頂きました。
デイ以外の方々との交流は、
参加された皆様にとって
季節も感じられ良い刺激になりました。
今後もこのような交流を通じて、
連携して行きたいと思っております。



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 9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 「ハロウインのリース」	9月24日（水） 午後2時～ 4時	抽選 12名	8月26日(火) ＼ 9月16日(火)	10月のハロウィンに向けてハロウインのリースを一緒に作りませんか 抽選発表：9月17日（水） 場所：1階食堂 
	手作り教室 「モールを使ってガーベラを作りましょう」	9月13日（土） 午後2時～ 4時	抽選 12名	8月26日(火) ＼ 9月9日(火)	モールを曲げて、ねじって、くっつけるだけ！ お申し込みの際に、花の色をお選びください。 （白またはピンク） 場所：3階娛樂室 材料費：100円 抽選発表：9月10日（水）
	お楽しみ映画会 「愛妻物語」	9月17日（水） 午後1時30分～ 3時10分	先着 25名	8月26日(火) ＼ 定員に達するまで	主演：乙羽 信子 宇野 重吉 大河内 傳次郎 対象：60歳以上の区内在住の方 (1951年公開)
	チェアピラティス	9月5日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 各12名	8月26日(火) ＼ 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、 体幹を鍛えましょう。 講師：芦田職員
	リズムアップ体操 (旧音楽体操講習会)	9月5日（金） 午後1時～ 2時30分	先着 35名	8月21日(木) ＼ 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。 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
	スマートフォン・タブレット 何でも相談会	9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	8月26日(火) ＼ 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。 別途通信料がかかります。
	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)・25日(木) 26日(金)・27日(土)・30日(火)	先着 8名	8月25日(月) ＼ 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) 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	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 「腰痛に効果的な体操」	4日（木）	先着 30名	8月25日(月) ＼ ※9月1日(月) ～ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：荒川柔道整復師会 定員:20名 会議室
	タオル”も”使ってストレッチ	6日（土） 18日（木）			講師：鈴木先生 18日(木) 定員:16名 いこい室
	セラバンド体操① 上半身を中心に丈夫な筋肉を作ろう	9日（火） 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〜す	11日（木）			講師：鈴木先生 定員:20名 会議室
	椅子のできる体操 〜血流をよくするストレッチ〜	12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 (嚙む力・飲み込む力の評価)	26日（金）			講師：菊地先生 定員:16名 いこい室
メール	ZOOM勉強会	9月29日（月） ①午前10時～11時 場所：1階食堂 ②午後2時～3時 場所：自宅	抽選 5名	8月26日(火) ＼ 9月12日(金) 抽選発表 9月15日(月)	「Zoom」の使い方を学びます。 対象：60歳以上の方、①・②両方参加できる方 インターネットが繋がっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
申込不要	読書会	9月26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。		

3階いこい室予定表 9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		手芸 午前9時～11時30分	マージャン牌拭き ボランティア 午前10時～11時	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	チェアピラティス 午前10時30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		棒体操 午後2時～3時	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
		カラオケ大会 午後1時10分～4時30分	クイズでGO!GO!GO!! 午後1時30分～2時30分	健康いき活き体操 (申込終了)	おいでよ！ チェアピラティス+脳トレ 午後1時30分～3時	麻雀 午後1時～4時45分
14	15	16	17	18	19	20
休館日	マージャン大会 午前10時～12時	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
	マージャン大会 午後1時30分～4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	ミニ講座 午後1時10分～4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
21	22	23	24	25	26	27
休館日	ぬり絵サロン 午前10時～11時30分	秋分の日 (休館日)		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		盆踊り 午後1時30分～3時	健康いき活き体操 (申込終了)	ミニ講座 午後1時30分～2時	麻雀 午後1時～4時45分
28	29	30	★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。 (ス) ……スカイウェル 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 お願いします。 ★給茶機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。			
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				

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：8月26日（火）～
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 ①1日・22日 ②29日	定員:24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	17日（水）午前10時～11時 5日（金）午後2時～3時	定員:12名 ※ 2 づ申込可能です。
申込不要	カラオケスクエア	(火) 2・16・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 3日・24日	6月より申込不要になりました。 当日直接お越しください。
	お楽しみ マージャン	(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
	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日・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・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。