

センターだより3月号

令和8年2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。

エレベーター改修工事のお知らせ

いつも当施設をご利用いただきありがとうございます。このたび、当センターでは、施設内のエレベーター改修工事を下記の通り実施いたします。

工事期間：令和8年1月6日（火）～3月末

※改修期間中も通常通り開館いたします。

※期間中、エレベーターは使用できません。3階、4階へは階段をご利用ください。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「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・物忘れのチェック）を行ないます。お時間は30分程度です。

日時：3月30日（月）午前の部：9時30分～12時 午後の部：1時～3時30分

場所：荒川区役所3階 304・305会議室 対象：区内在住のおおむね60歳以上の方

定員：午前・午後各50名(先着順) ※当日は裸足になれる服装でお願いいたします。

申込み期間：3月2日（月）～定員に達するまで 申込方法：電話または窓口にて ※複数回申込不可

「作品展」

日時：令和8年3月25日（水）～3月27日（金） 午前10時～午後4時 場所：1階食堂

出展者：「書道教室」「硬筆講座」「おはな教室」「初めての絵手紙教室」

どなたでもご覧いただけます。皆様のご来館お待ちしております。

「あらかわスポーツパーク」

『あらかわスポーツパーク』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
3月 6日（金）	4階会議室	午前10時～12時	★ボウリング ★ダーツ
3月 10日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム ★パドミントン ★テニス など
3月 16日（月）	4階会議室	午前10時～12時	
3月 26日（木）	4階会議室	午前10時～12時	
3月 31日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	

春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】	1階食堂 木曜日 午後12時50分～1時50分 *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

3月の審査日
5日・12日・19日・26日

読書会

日時：3月27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。

【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

3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>

①3月13日（金）場所：1階食堂
時間：午後2時～3時

②3月23日（月）場所：1階食堂
時間：午後2時30分～3時30分

3月のマージャン牌拭きボランティア

<活動日>

①3月 4日（水）午後2時～3時
②3月17日（火）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。

ようこそ
お声かけます



2月に入職しました。
皆さんが楽しんで足を運んでくださるよう
頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

小澤 博

併設施設のご紹介

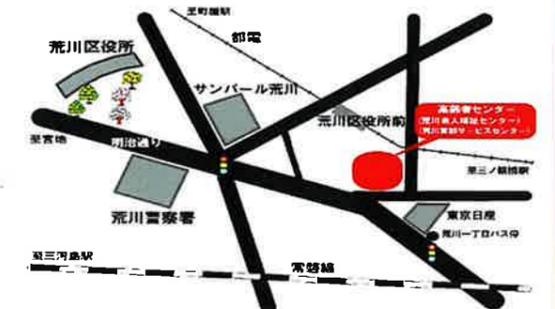


老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい運営を目指し、日頃から連携を行なっています。

荒川東部デイサービスには、
ウクレレやハーモニカ、歌謡等
のボランティアさんが来てくださって
楽しい音楽のプログラムを
おこなっています。
見学等のご相談ございましたら、
お気軽にお問い合わせください。



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 3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	手作り教室「革のキーケース」	3月7日(土) 午後1時30分～3時30分	抽選12名	2月26日(木) 3月2日(月)	抽選発表：3月3日(火) 場所：3階娯楽室 費用：225円 探さずにカギが取り出せます。
	男の手作り教室「革のコインケース」	3月28日(土) 午後1時30分～16時	抽選10名	2月26日(木) 3月19日(木)	抽選発表：3月21日(土) 場所：3階娯楽室 費用：335円 小銭入れを自身で縫って作りましょう。
	お楽しみ映画会「七つの顔」	3月18日(水) 午後1時30分～2時50分	先着25名	2月26日(木) 定員に達するまで	主演：片岡千恵蔵 轟夕起子 対象：60歳以上の区内在住の方 (1946年公開、字幕上映)
	チェアピラティス	3月6日(金) 午前10時30分～11時30分	先着12名	2月26日(木) 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
	体幹トレーニング	3月13日(金) 午前10時30分～11時30分	先着12名	2月26日(木) 定員に達するまで	ボールを使いからだ全体を動かし体幹を鍛えましょう。 講師：芦田職員、飯岡職員
	初心者のための手話講座	3月27日(金) 午後2時～3時30分	先着10名	2月26日(木) 定員に達するまで	初心者向けの講座です。指文字と色の手話を使って自己紹介をします。 講師：齋藤職員
	安心安全講座 消防	3月9日(月) 午後3時10分～3時40分	先着20名	2月26日(木) 定員に達するまで	冬に多発する火事の予防の為、消防署の方々から注意点を学びましょう。 場所：1階食堂
	成果発表会 観覧者募集	3月21日(土) 午後1時30分～3時30分	先着40名	2月26日(木) 定員に達するまで	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。 発表教室：コーラス、レクダンス、フラダンス、太極拳、盆踊り、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 ばんざい体操、ころばんせらばん体操
	スマートフォン・タブレット 何でも相談会	3月6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	2月26日(木) 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	3日(火)・5日(木)・6日(金) 7日(土)・10日(火)・12日(木) 13日(金)・14日(土)・17日(火) 19日(木)・21日(土)・24日(火) 26日(木)・27日(金)・28日(土) 31日(火)	先着8名	2月25日(水) 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。

健康アップステーション ミニ講座 午後1時30分～2時	定員	場所	講師
*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。			
タオル"も"使ってストレッチ	5日(木) 20名	4階会議室	講師：鈴木先生
	7日(土) 30名	4階会議室	
接骨院の先生が教える「腰痛に効果的な体操」	6日(金) 30名	4階会議室	講師：荒川柔道整復師会
歩く体操～歩幅や速度を変えて筋力アップ～	10日(火) 30名	4階会議室	講師：坂井先生
タオル体操～タオルで頭も体も鍛えよう～	13日(金) 30名	4階会議室	講師：坂井先生
	17日(火) 20名	1階食堂	
やさしい腹筋背筋トレ+ 少し背中伸ばす	14日(土) 20名	1階食堂	講師：鈴木先生
	19日(木) 16名	3階いこい室	

メール	ZOOM勉強会	3月16日(月) ①午前10時30分～11時30分 場所：1階食堂 ②午後2時～3時 場所：自宅	抽選5名	2月26日(木) 3月9日(月) 抽選発表 3月10日(火)	「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	ひらめきカードサロン	3月2日(月) 午後1時30分～3時			カードゲームを使ってみんなで楽しく脳を刺激するサロン。 楽しく遊びながら記憶力や発想力をトレーニング。 場所：3階いこい室 申込不要です。当日直接お越しください。

3階いこい室予定表 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	健康体操(申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	健康体操と脳トレ(申込終了)	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
休館日	ひらめきカードサロン 午後1時30分～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		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
8	9	10	11	12	13	14
休館日	健康体操(申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	健康体操と脳トレ(申込終了)	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	体幹トレーニング 午前10時30分～11時30分	麻雀 午前9時10分～11時50分
休館日	ころばんせらばん体操(申込終了)	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	健康息き活き体操(申込終了)	棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
15	16	17	18	19	20	21
休館日	健康体操(申込終了)	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	春分の日 (休館日)	
休館日		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～2時50分	ミニ講座 午後1時30分～2時		
22	23	24	25	26	27	28
休館日	健康体操(申込終了)	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
休館日	ころばんせらばん体操(申込終了)	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	健康息き活き体操(申込終了)	初心者のための手話講座 午後2時～3時30分	麻雀 午後1時～4時45分
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。(ス)……スカイウェル			
休館日	健康体操(申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	★3階土足禁止エリアは靴下着用をお願いします。★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。			

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」
 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	事業名	日時	備考
電話または窓口	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①2日・9日 ②16日・23日	※1月から3月は1階食堂になります。 定員：24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	13日(金) 午後2時～3時 18日(水) 午前10時～11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) 3・10・17・24・31日 午後1時10分～4時30分 (木) 5・12・19・26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 ※抽選後からの参加も可能です。
	盆踊り	水曜日 午後1時30分～3時 4日・11日・25日	当日直接お越しください。
申込不要	お楽しみマージャン	(土) 7・14・28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階娯楽室でおこないます。 ※第1火曜(3日)午後、土曜(7・14・21・28日)午後は中止
申込不要	ぬりえサロン	(月) 9日・23日 午前10時～11時30分	※1月から3月は3階娯楽室になります。色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(火) 3・10・17・24・31日 午前9時～11時30分 (土) 14日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。