センターだより9月増刊号

高齢者福祉週間行事のお知らせ

9月8日～9月12日、9月15日に、高齢者福祉週間行事として様々な催しを開催いたします。皆様のお申込み・ご参加お待ちしております♪

対象：★は60歳以上の方

●は60歳以上の区内在住の方

日付	時間	イベント	定員	申込期間	申込方法	場所
9月8日（月）	午後1時30分～3時	★みんなでボッチャ	先着20名	8月26日(火)～定員に達するまで	電話窓口	1階食堂
9月9日（火）	午後1時30分～4時30分	★カラオケ大会	先着18名	8月26日(火)～定員に達するまで	電話窓口	3階いこい室
9月10日（水）	午後1時30分～2時30分	●クイズでGO!GO!GO!!	先着16名	8月26日(火)～定員に達するまで	電話窓口	3階いこい室
9月11日（木）	午後1時30分～3時30分	●タイルのコースター作り	先着16名	8月26日(火)～定員に達するまで	電話窓口	1階食堂
9月12日（金）	午後1時30分～3時	★おいでよ！チェアピラティス＋脳トレ	**抽選**12名	8月26日(火)～9月6日(土)抽選発表：9月8日(月)	電話窓口	3階いこい室
9月15日(月祝)	午前10時～12時 午後1時30分～4時	★麻雀大会	先着32名	8月26日(火)～定員に達するまで	電話窓口	3階いこい室
	午前10時～11時	●音楽エアロde健康アップ！ 講師：坂井 富士子先生	先着25名	9月1日(月)～定員に達するまで ※立って体操ができる方	電話窓口	4階会議室
	午前10時～午後4時	★ワークショップ(刺繍リボンのバッグチャーム)	先着50名	申込不要	当日来館	1階食堂
	午後2時～3時	★敬老の日の音楽会 ～トロンボーンとピアノの調べ～	先着50名	申込不要	当日来館	4階会議室

【申込み・お問い合わせ】

荒川老人福祉センター　電話：03-3802-1666

タイルのコースター

刺繍リボンのバッグチャーム

３０分でまるわかり！健康チェック

4種類をチェックできます。
ご自身の体を知ることで、健康づくりに繋げましょう！

測定内容

血管年齢
血管年齢、血管健康度を指で測定

運動機能
椅子の立上りで足の筋肉のパワー、スピード、バランスをチェック

脳トレーニング
タッチパネルで気軽に物忘れ度を測定

体組成
脂肪量、筋肉量、ボディバランス等測定

『聞こえのチェック』　チェックリストを使って聞こえについて確認

2025年9月30日(火)

時　間:午前の部 9時15分～12時15分
　　午後の部 1時15分～4時15分

参加特典
☆あらチャレ
ポイント付与
☆参加賞

対　象:区内在住のおおむね60歳以上の方

会　場:荒川老人福祉センター　4階　会議室

定　員:120名(午前・午後各60名　先着順)

持ち物:**裸足になれる服装**　※ストッキング着用不可

申込み:**9月1日(月)**～定員に達するまで
電話もしくは**窓口**にてお申し込みください。

【申込み・お問い合わせ】
荒川老人福祉センター　電話:03－3802－1666