

センターだより11月号

令和6年10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。

「あらかわカップ2024 6 t h」

1チーム3名 (うち1名は職員) でチームを作ってゲーム機を使ったボウリング対戦!

応援も楽しいイベントです。お気軽にご参加ください♪

※当日は動きやすい服装でお越しください。

日 時: 11月26日 (火) 午後1時30分~3時30分

申込期間: 10月25日 (金) ~定員に達するまで 申込方法: 電話・窓口にて

対 象: 60歳以上の方 場 所: 4階会議室 定 員: 10名 (先着)

「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。

はじめての方大歓迎! スポーツ苦手な方大歓迎です。対 象: 60歳以上の方

予約不要です。当日直接お越しください。

日程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
11月12日 (火)	4階会議室	午前10時~12時	★ボウリング
11月14日 (木)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★ダーツ
11月20日 (水)	4階会議室	午前10時~12時	★太鼓ゲーム
11月25日 (月)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★バドミントン
11月28日 (木)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★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

3階フロアが午前中からご利用いただけます!

ご利用の詳細は中面をご覧ください。ご不明な点がございましたら職員までお気軽にお問い合わせください。

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1時~1時50分 *スクイウェアの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康審査が必要となります。	予約

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階受付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。

答えはセンター1Fロビーにありますのでご確認ください。

11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>

①11月8日 (金) 午後2時~3時 : いこい室

②11月22日 (金) 午後2時~3時 : 食堂



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。

展覧会が終わり、デイより出品したお神輿が帰ってきました。時間と労力をかけた作品なので、皆さん愛着がございませう。次回はいつ? 乞うご期待!



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。



@CENTER_ARAKAWA

【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

荒川老人福祉センターのホームページリニューアルしました。詳細は職員まで。

右の二次元バーコードを対応の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。



申込が必要な講座 11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「クリスマスリース&ツリー」	11月29日(金) 午後2時～4時	抽選12名	10月26日(土) 11月18日(月)	抽選発表：11月19日(火) 持ち物：持ち帰り用の袋
	折り紙教室「お正月飾り絵馬」	12月5日(木) 午後2時～4時	抽選12名	11月2日(土) 11月20日(水)	抽選発表：11月21日(木) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室「ござん刺しのティッシュケース」	11月21日(木) 午後1時30分～4時	抽選12名	10月26日(土) 11月12日(火)	抽選発表：11月13日(水) 材料費：50円 持ち物：糸切ばさみ、必要な方は指ぬき
	お楽しみ映画会「キング・コング」	11月20日(水) 午後1時30分～3時10分 ※終了時刻は多少前後する可能性があります。	先着20名	10月26日(土) 定員に達するまで	主演：フェイ・レイ ロバート・アームストロング他 対象：60歳以上の方
	感染症予防講座	11月12日(火) 午後2時～2時30分	先着30名	10月26日(土) 定員に達するまで	対象：60歳以上の方 講師：荒川地域包括支援センター
	スマートフォン・タブレット何でも相談会	11月15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	10月26日(土) 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	1日(金)・2日(土)・5日(火)・7日(木)・8日(金)・9日(土)・12日(火)・14日(木)15日(金)・16日(土)・19日(火)・21日(木)・22日(金)・26日(火)・28日(木)・29日(金)・30日(土)	先着8名	10月25日(金) 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。			
電話	骨盤ごろごろトレ+少し背中伸ば～す	7日(木) 16日(土)	先着30名	10月25日(金) 定員に達するまで	講師：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	8日(金)			講師：荒川区柔道整復師会
	セラバンド体操② 下半身を中心に筋肉を強くしよう	12日(火) 29日(金)			講師：坂井先生
	タオルも使ってストレッチ	14日(木)			講師：鈴木先生 *タオル持参
	歩け歩け体操～正しい姿勢でしっかり歩こう～	22日(金)			講師：坂井先生
お口の健康維持で健康長寿	28日(木)		講師：歯科衛生士		

メール	ZOOM勉強会	11月27日(水) 午前10時～11時 午後3時～4時	抽選5名	11月20日(水) まで 抽選発表 11月21日(木)	「Zoom」の使い方を学びます。 対象：60歳以上の方 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
		場所：3階 いこい室 場所：自宅			

3階いこい室予定表 11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 ★給茶機をご利用いただけます。マイカップをご持参ください。 ★3階土足禁止エリアは 靴下着用をお願いします。					1	2
					棒体操 午後2時30分～3時30分	麻雀 午後1時～4時45分
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日 (開館日)	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
		カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時30分		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
10	11	12	13	14	15	16
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
	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2時～3時30分	健康生き活き体操 (申込終了)	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
17	18	19	20	21	22	23
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		勤労感謝の日 (休館日)
	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	手作り教室 午後1時30分～4時		
24	25	26	27	28	29	30
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	ZOOM勉強会 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	盆踊り 午後2時～3時30分	健康生き活き体操 (申込終了)	折り紙教室 午後2時～4時	麻雀 午後1時～4時45分

スカイウェル (電位治療器) (ス)・・・スカイウェル
 ・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。

申込方法	【いこい室】	対象：60歳以上の方	申込：10月26日(土)～	備考
電話または窓口	事業名	日時		
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①11日②18・25日	定員：20名 月①②各1回まで	
	盆踊り	水曜日 午後2時～3時30分 6日・13日・27日	定員：20名 月2回まで	
	笑顔で棒体操	1日(金) 午後2時30分～3時30分 20日(水) 午前10時～11時	定員：12名	

申込不要	カラオケスクエア	(火) 5・12・19・26日 午後1時10分～4時30分 (木) 7・14・21・28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。
申込不要	お楽しみマーじゃん	(土) 2・9・16・30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(5日)午後、土曜(2・9・16・30日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 11・25日 午前10時～11時30分	色えんぴつ等の貸し出しあります。
	手芸	(火) 5・12・19・26日 午前9時～11時30分 (土) 9・16・30日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。 ※2日はイベントの為中止です。