

# センターだより8月号

令和6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

館内マスク着用・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!』」

日時: 8月30日(金) 午後2時~3時 どなたでもご参加いただけます。予約不要です。直接お越しください。  
出演: 高砂部屋力士の皆様 ※イベントの詳細は8月24日発行「センターだより9月号」をご覧ください。

## 「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10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) 会場: 4階会議室 申込期間: 8月1日(木)~ 申込方法: 窓口・電話にて

## 「男性のための若返りヨガ教室」

日時: 9月4日(水)・10月2日(水)・11月6日(水)・12月4日(水)・令和7年1月15日(水)・2月25日(火)  
午後3時~4時 対象: 6回すべて参加できる60歳以上の区内在住の男性の方  
定員: 15名(先着) 講師: 高橋 亜希子氏(ヨガ講座講師) 持ち物: ヨガマット(7名分のみ貸出有)  
会場: 4階会議室 申込期間: 8月21日(水)~定員に達するまで 申込方法: 窓口・電話・メールにて

## 「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2日(金)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★ボウリング
8月9日(金)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★ダーツ
8月16日(金)	4階会議室	午前10時~12時	★太鼓ゲーム
8月19日(月)	4階会議室	午前10時~12時	★バドミントン
8月23日(金)	1階食堂	午後1時30分~3時30分	★テニス など
8月27日(火)	4階会議室	午前10時~12時	

はじめての方大歓迎!  
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!  
予約不要です。  
当日直接お越しください。



<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](mailto: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 *入浴・スクイウェア・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

8月の審査日  
1日・8日・22日・29日  
※15日は医師都合によりお休みします。

### 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。

<活動日>

①8月9日(金)

午後2時~3時 : いこい室

②8月22日(木)

午後2時~3時 : 食堂



### 街なか避暑地

のどがかわいていなくても水分補給を!

当センターの3階に給茶機が設置してあります。マイカップをご持参でぜひご利用ください。

### 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。

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。



### 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。  
秋の作品展に向けて鋭意製作中!  
金色に輝く神輿をどの様に再現できるでしょうか?皆で協力して存在感のあるお神輿を作りたいです。  
威勢のいい声が聞こえてきそうですね!お楽しみに!



### 【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](mailto: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 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「富士山」	8月29日(木)午後2時~4時	抽選12名	7月26日(金)~8月15日(木)	抽選発表：8月17日(土) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室「ナップザック」	8月15日(木)午後2時~4時	抽選12名	7月26日(金)~8月6日(火)	抽選発表：8月8日(木) 材料費：230円 持ち物：糸切ばさみ、必要な方は指ぬき ※布は当日抽選でお選びいただけます。
	お楽しみ映画会「百万長者と結婚する方法」	8月21日(水)午後1時30分~3時30分	先着20名	7月26日(金)~	主演：マリリン・モンロー ローレン・バコール他 対象：60歳以上の方
	ローイングマシン講習会	8月19日(月)午後1時~2時	先着5名	7月26日(金)~	対象：60歳以上の方 講師：センター職員 ※以前講習を受けた方でも受講できます。
	安心安全講座「警察」	9月9日(月)午後3時10分~3時40分	先着20名	7月26日(金)~	交通事故や詐欺に合わないよう防止策を学びましょう 対象：60歳以上の方 講師：荒川警察署生活安全課 防犯・交通係
	スマートフォン・タブレット何でも相談会	8月16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	7月26日(金)~	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。
電話	健康アップステーション	1日(木)・2日(金)・3日(土)・6日(火)・8日(木)・9日(金)・10日(土)・13日(火)・15日(木)・16日(金)・17日(土)・20日(火)・22日(木)・23日(金)・24日(土)・27日(火)・29日(木)・30日(金)・31日(土)	先着8名	7月25日(木)~	(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 *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。				
	5分でできる「あらかみ体操」を30分かけてやってみる	1日(木)31日(土)	先着30名	7月25日(木)~	講師：鈴木先生
	セラバンド体操①上半身を中心に丈夫な筋肉を作ろう	16日(金)			講師：坂井先生
	すいすい歩こう膝の筋トレとストレッチ	3日(土)29日(木)			講師：鈴木先生
	ボール体操①上半身編~上半身をしっかりと動かそう~	27日(火)			講師：坂井先生
	夏を元気に乗りきる食事術	9日(金)			講師：管理栄養士
接骨院の先生が教える腰痛体操	2日(金)	講師：荒川区柔道整復師会			
メール	ZOOM勉強会	8月28日(水)午前10時~11時 午後3時~4時 場所：自宅	抽選5名	8月20日(火)まで 抽選発表 8月21日(水)	「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
	初心者のためのスマートフォン講座	9月2日(月)・5日(木)の2日間 午前：10時~11時30分 午後：1時~2時30分 午前・午後 どちらかお選びいただけます。	各抽選16名	8月1日(木)~8月16日(金)消印有効 抽選発表 8月22日(木)	対象：60歳以上の区内在住で、2日間参加が可能な方 講師：NPO法人 竹箒の会 ①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥午前又は午後 ⑦利用証番号(無い方は「無し」を記入)を記載の上お申込みください。

「作品展 作品募集のお知らせ」  
令和6年9月25日~27日まで作品展を開催致しますので下記のとおり作品を募集致します。  
募集日時：令和6年8月15日(木)~8月24日(土)午前10時~午後3時  
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。  
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。 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。 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。マイカップをご持参ください。				1 カラオケスクエア 午前9時10分~11時30分	2	3 麻雀 午前9時10分~11時50分
				棒体操 午後2時30分~3時30分	麻雀 午後1時~4時45分	
4	5	6	7	8	9	10
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	健康おきほき体操 (申込終了)	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
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日 (休館日)		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	手作り教室 午後2時~4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
18	19	20	21	22	23	24
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		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	お楽しみ映画会 午後1時30分~3時30分	健康おきほき体操 (申込終了)		麻雀 午後1時~4時45分
25	26	27	28	29	30	31
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	控室	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	折り紙教室 午後2時~4時	控室	麻雀 午後1時~4時45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。  
(ス)・・・スカイウェル

申込方法	事業名	日時	備考
電話または窓口	【いこい室】	対象：60歳以上の方 申込：7月26日(金)~	
	脳トレ講座	月曜日 午後2時~3時 ①5日②19日・26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 7日・14日・28日	定員：20名 月2回まで
	笑顔で棒体操	2日(金)午後2時30分~3時30分 21日(水)午前10時~11時	定員：12名 月1回まで

申込不要	カラオケスクエア	(火)6・13・20・27日 午後1時10分~4時30分 (木)1・8・15・22・29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。
	お楽しみマーじゃん	(土)3・10・17・24・31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(6日)午後、土曜(3・10・17・24・31日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月)5・26日 午前10時~11時30分 (火)6・13・20・27日 午前9時~11時30分 (土)3・10・17・24・31日 午後1時30分~4時	色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(火)6・13・20・27日 午前9時~11時30分 (土)3・10・17・24・31日 午後1時30分~4時	3階娛樂室でおこないます。