

センターだより10月号

令和6年9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。

「子どもも大人も！11/2（土）地域交流イベント」

行事	時間	定員	申込期間
①『北欧生まれのスポーツモルック』 ボウリングのようにピンを狙って投げ得点するスポーツです。	午前10時～ 11時30分	15名 (先着順)	10月1日（火）～ 定員に達するまで
②『キラキラ☆ネイル体験20分』 指先にキラキラネイルを楽しんでみませんか？ ※除光液の用意はございません。	①午前10時30分～ 10時50分 ②午前10時50分～ 11時10分 ③午前11時10分～ 11時30分	①～③ 各6名 (先着順)	
③『半紙で作るランプシェード』 半紙と牛乳パックが大変身！ お部屋に幻想的な灯りを灯してみよう。	午前10時～ 11時30分	12名 (抽選)	10月1日（火）～ 10月24日（木）
④『パンジーの貼り絵で壁飾り』 カラフルでもシックでも！ 好きな組み合わせでオリジナル壁飾りを作ります。	午後2時～ 3時30分	12名 (抽選)	抽選発表 10月26日（土）
⑤『電子ピアノ演奏でみんなで歌おう！』 みんなの知っている歌を生演奏で歌いましょう。 演奏者：遠藤由紀子氏（音楽健康指導士）	午後2時～3時	40名 (先着順)	10月1日（火）～ 定員に達するまで

対象：区内在住の方（年齢不問） 場所：①⑤4階会議室 ②1階食堂 ③④3階娯楽室
申込方法：電話または窓口まで

<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

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 10月の審査日 3日・10日・17日・24日 ※第5週目（10/31）の為お休みです。	予約

10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>

- ①10月11日（金）
午後2時～3時：いこい室
- ②10月23日（水）
午後2時～3時：食堂



街なか避暑地(10/23(水)まで)

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。



@CENTER_ARAKAWA

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。
8/30（金）老人福祉センター企画はつけよい！サービスセンターからも多数参加させて頂きました。
間近で力士の方々と触れ合えて皆さん大興奮でした！力士の皆さんのサービス精神に勉強させて頂きました。

【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。

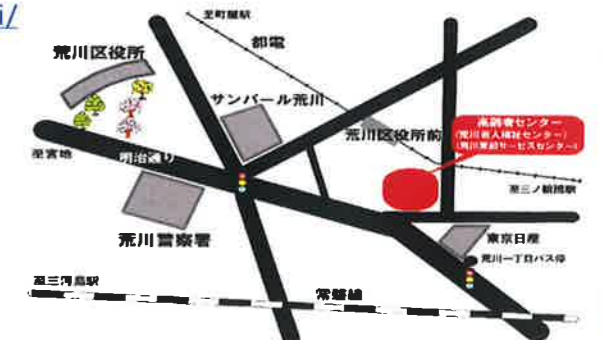
<電車> 都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分

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 10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「花のメッセージカード」	10月31日(木) 午後2時～4時	抽選12名	9月26日(木)～10月19日(土)	抽選発表：10月21日(月) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室「ねこのキーケース」	10月17日(木) 午後2時～4時	抽選12名	9月26日(木)～10月9日(水)	抽選発表：10月10日(木) 材料費：90円 持ち物：糸切ばさみ、必要な方は指ぬき
	お楽しみ映画会「ナイアガラ」	10月16日(水) 午後1時30分～3時 ※終了時刻は多少前後する可能性があります。	先着20名	9月26日(木)～	主演：マリリン・モンロー 他 対象：60歳以上の方
	モルック体験会	10月16日(水) 午後1時30分～3時	先着15名	9月26日(木)～	ボウリングのようにピンを狙って投げ得点するスポーツです。 対象：60歳以上の方
	自分らしく生きるために～トランプカードを使ってもの時に備えてみませんか？～	10月2日(水) 午前10時～11時30分	先着20名	申込受付中	ゲームをしながら、もしものときについて話してみよう！ 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	10月18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	9月26日(木)～	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(火)・3日(木)・4日(金)・5日(土)・8日(火)・10日(木)・11日(金)・12日(土)・15日(火)・17日(木)・18日(金)・19日(土)・22日(火)・24日(木)・25日(金)・26日(土)・29日(火)・31日(木)	先着8名	9月25日(水)～	(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。				
	バランストレーニングでフラフラさようなら	5日(土) 24日(木)	先着30名	9月25日(水)～	講師：鈴木先生
	5分でできる健康体操「あらみん体操」を覚えよう～解説編～	8日(火) 18日(金)			講師：坂井先生
	少し立って筋トレ	10日(木)			講師：鈴木先生
	ボール体操② 下半身編～足腰を丈夫にしよう～	25日(金) 29日(火)			講師：坂井先生
接骨院の先生が教える つまづき・膝痛予防体操	31日(木)	講師：荒川区柔道整復師会			
メール	ZOOM勉強会	10月30日(水) 午前10時～11時 場所：3階 いこい室 午後3時～4時 場所：自宅	抽選5名	10月23日(水)まで 抽選発表 10月24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

「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
10月 8日(火)	4階会議室	午前10時～12時	★ボウリング
10月11日(金)	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
10月17日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
10月28日(月)	4階会議室	午前10時～12時	★バドミントン
10月31日(木)	4階会議室	午前10時～12時	★テニス など

予約不要です。当日直接お越しください。



3階いこい室予定表 10月

日	月	火	水	木	金	土
★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 手芸 午前9時～11時30分	2 ACP講座 午前10時～11時30分	3 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	4 棒体操 午後2時30分～3時30分	5 麻雀 午前9時10分～11時50分
6	7	8 手芸 午前9時～11時30分	9 カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	10 盆踊り 午後2時～3時30分	11 棒体操 午後2時30分～3時30分	12 麻雀 午後1時～4時45分
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 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時30分	健康息き活き体操(申込終了)	ボランティアサロン 午後2時～3時
13	14	15 手芸 午前9時～11時30分	16 棒体操 午前10時～11時	17 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	18 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	19 麻雀 午前9時10分～11時50分
休館日	スポーツの日(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～3時	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	麻雀 午後1時～4時45分
20	21	22 ぬり絵サロン 午前10時～11時30分	23 手芸 午前9時～11時30分	24 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	25 盆踊り 午後2時～3時30分	26 麻雀 午後1時～4時45分
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 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時30分	健康息き活き体操(申込終了)	麻雀 午後1時～4時45分
27	28	29 手芸 午前9時～11時30分	30 ZOOM勉強会 午前10時～11時	31 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	★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	
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	盆踊り 午後2時～3時30分	折り紙教室 午後2時～4時		

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	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：9月26日(木)～	
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①7日②21・28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 2日・9日・23日・30日	定員：20名 月2回まで
	笑顔で棒体操	4日(金) 午後2時30分～3時30分 16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) 1・8・15・22・29日 午後1時10分～4時30分 (木) 3・10・17・24・31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。
	お楽しみマージャン	(土) 5・12・19・26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(1日)午後、土曜(5・12・19・26日)午後は中止
	ぬり絵サロン	(月) 7・21日 午前10時～11時30分	色えんぴつの貸出しがあります。
	手芸	(火) 1・8・15・22・29日 午前9時～11時30分 (土) 5・12・19・26日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。