

センターだより5月号

令和7年4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。

「リズムアップ体操（旧音楽体操講習会）」

いつまでも元気で動ける身体を作りませんか？

日時：5月19日（月）午後1時～2時30分 対象：60歳以上の区内在住の方

定員：30名（先着順） 講師：小林 勝氏（音楽健康指導士）

場所：4階会議室 申込期間：4月26日（土）～定員に達するまで

申込方法：電話・窓口・メールにて ara-online@foryou.or.jp

「チェアピラティス」

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。

日時：5月9日（金）午前10時30分～11時30分 5月19日（月）午前10時30分～11時30分

講師：芦田職員 定員：12名（先着順）※お一人様どちらか1回まで

対象：60歳以上の区内在住の方 場所：3階いこい室

申込期間：4月26日（土）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「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。

※動きやすい服装で当日直接お越しください。対象：60歳以上の方 予約不要

日 程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
5月 2日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
5月 7日（水）	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
5月12日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
5月24日（土）	1階食堂	午前10時～12時	★バドミントン
5月26日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

はじめての方大歓迎！
お気軽にお越しください！！



＜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

※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 5月の審査日 1日・8日・15日・22日 ※第5週目(5/29)の為お休みです。	予約

お世話になりました

江波職員

長い間ありがとうございました。

おかげで楽しくお仕事出来ました。「感謝」

ようこそ
お預かりします



4月に入職しました。

ゲームや料理が好きです。

お気軽に話しかけて下さいね。

酒井 千恵

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のでお家でチャレンジしてみてください。

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。



@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。

いつもご覧いただきありがとうございます。

デイサービスセンターでは、音楽や踊り等の

ボランティアさん以外にも傾聴や

お茶出し等のお手伝いをして下さる、ボランティアさん

も募集しております。ご興味のある方は、

是非、青いユニフォームの職員までお声がけ下さい。



【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（敬老の日が開館します）・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 5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 「ハートのバッグ」	5月23日（金） 午後2時～ 4時	抽選 12名	4月26日(土) ） 5月15日(木)	折り紙でハートのバッグを作りますか？ 抽選発表：5月16日（金） 
	手作り教室 「お花紙で ブードルを つくりましょう」	5月16日（金） 午後2時～ 4時	抽選 12名	4月26日(土) ） 5月8日(木)	お花紙でブードルを作って、お花でアレンジメントしてみませんか。 参加費：330円 抽選発表：5月9日（金） 
	お楽しみ映画会 「黄色いリボン」	5月21日（水） 午後1時30分～ 3時15分	先着 25名	4月26日(土) ） 定員に達するまで	主演：ジョン・ウェイン ジョアン・ドルー 対象：60歳以上の区内在住の方 (1951年公開、字幕上映)
	初心者のための スマートフォン 講座	5月27日(火)・29日(木)の2日間 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 ※2日間連続で参加できる方	抽選 各16名	4月26日(土) ） 5月19日(月)	電話をかける、受ける、音声入力、LINEなどの基本操作を学びます。 抽選発表：5月20日（火） 講師：NPO法人 竹箒の会 ※午前・午後どちらかお選びいただけます。
	中級者のための スマートフォン 講座	6月10日(火)・16日(月)の2日間 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 ※2日間連続で参加できる方	抽選 各16名	5月12日(月) ） 6月2日（月）	QRコード、音声検索、交通経路検索アプリのインストール、アンインストール、LINE（グループ作成）などの基本操作を学びます。 抽選発表：6月3日（火） 講師：NPO法人 竹箒の会 ※午前・午後どちらかお選びいただけます。
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	5月9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	4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(木)・2日(金)・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	4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。				
	身体をねじ～る筋トレとストレッチ	1日（木） 17日（土）	先着 30名	4月25日(金) ） ※5月2日(金)～ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：鈴木先生
	指の体操ぐーちよきぱー 足の指もやるよ	8日（木） 29日（木）			講師：鈴木先生 8日(木) 定員:20名 会議室 29日(木) 定員:16名 いこい室
	接骨院の先生が教える 「首・肩こりに効果的な体操」	9日（金）			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～	16日（金） 30日（金）			講師：坂井先生
	脳トレ体操 頭も体もしっかり動かそう！	23日（金）			講師：坂井先生

利用者懇談会

日時：5月12日（月）午後3時～ 令和7年度事業、意見交換など。どなたでもどうぞ。当日3階いこい室へお越しください。

3階いこい室予定表 5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 棒体操 午後2時～3時	3 憲法記念日 (休館日)
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日 (休館日)	振替休日 (休館日)	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	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
			盆踊り 午後1時30分～3時	健康恵き活き体操 (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
11	12	13	14	15	16	17
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1時30分～3時		手作り教室 午後2時～4時	麻雀 午後1時～4時45分
18	19	20	21	22	23	24
休館日	チェアピラティス 午前10時30分～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	読書会 午前10時～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15分	健康恵き活き体操 (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
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		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1時30分～3時	ミニ講座 午後1時30分～2時		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

※「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」

3月1日（土）より、いこい室マージャンに初心者・中級者の方の優先卓を設けます。（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させていただきます。 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	【いこい室】	対象：60歳以上の方	申込：4月26日（土）～
電話または窓口	事業名	日時	備考
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①12日・19日②26日	定員:24名 月①②各1回まで
	盆踊り	水曜日 午後1時30分～3時 7日・14日・28日	定員:20名
	笑顔で棒体操	2日（金）午後2時～3時 7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) 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 マージャン	(土) 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。 ※土曜(10・17・24・31日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 12・26日 午前10時～11時30分	色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(火) 13・20・27日 午前9時～11時30分 (土) 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。