

センターだより12月号

令和6年11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。

「クリスマスお楽しみ会」

クリスマスソングのミニコンサート・プレゼント釣り大会、ダンスを楽しみましょう♪
 日時：12月25日(水) 午後1時30分～2時30分 定員：30名(先着) 対象：60歳以上の区民の方
 場所：4階会議室 申込期間：11月26日(火)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「新春落語」

真打落語家による新年から笑える落語二席
 日時：1月4日(土) 午後2時～3時 講師：桂文ぶん氏 定員：40名(先着) 対象：60歳以上の方
 場所：4階会議室 申込期間：11月26日(火)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「荒川★豊玉ボウリング交流会vol.1」

練馬区のはつらつセンター豊玉ご利用者とeスポーツのボウリング対決をします。※動きやすい服装でお越しください。
 日時：12月3日(火) 午前10時30分～12時 定員：8名(先着) 対象：60歳以上の方
 場所：1階食堂 申込期間：11月25日(月)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「利用者懇談会」

日時：12月9日(月) 午後3時5分～ どなたでもご参加いただけます。当日直接会場(3階いこい室)へお越し下さい。

「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
12月6日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
12月10日(火)	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
12月16日(月)	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
12月18日(水)	4階会議室	午前10時～12時	★バドミントン
12月26日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

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。



<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、スカイウエ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 12月の審査日 5日・12日・19日・26日 *スカイウエルの利用や、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

12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>

①12月13日(金)
午後2時～3時 : いこい室

②12月23日(月)
午後2時～3時 : 食堂



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。

今年も間もなく最後の月となります。早いものですね。デイでは毎月カレンダー工作をプログラムに組み込んでいます。素敵なクリスマスでありますように!!



【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

【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

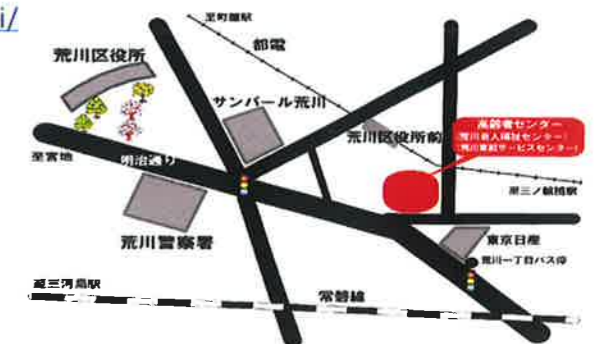
荒川老人福祉センターのホームページ

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 12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	手作り教室「お正月かざり」	12月19日(木) 午後2時～4時	抽選12名	11月26日(火) 12月10日(火)	抽選発表：12月11日(水) 材料費：110円 持ち物：持ち帰り用の袋
	男の手作り教室「革で携帯ショルダーバッグ」	12月21日(土) 午後1時30分～4時30分	抽選10名	申込受付中 12月10日(火) (消印有効)	抽選発表：12月14日(土) 材料費：550円 ※往復はがきでの申込も可 ①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥利用証番号(無い方は「無し」を記入) を記載の上お申し込みください。
	七宝焼き教室「ペンダント」	2月3日(月)・14日(金)・15日(土) 午前10時～11時30分 ※3日間連続で参加できる方	抽選12名	12月2日(月) 1月6日(月)	講師：小泉 雅子氏 抽選発表：1月20日(月) 材料費：800円 ※往復はがきでの申込も可 ①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥利用証番号(無い方は「無し」を記入) を記載の上お申し込みください。
	お楽しみ映画会「アニーよ 銃をとれ」	12月18日(水) 午後1時30分～3時20分 ※終了時刻は多少前後する可能性があります。	先着20名	11月26日(火) 定員に達するまで	主演：ルイス・カルファーン ハワード・キール他 対象：60歳以上の方
	音楽体操講習会	12月20日(金) 午後1時～2時30分	先着30名	申込受付中 定員に達するまで	講師：小林勝氏(音楽健康指導士) ※メールでの申込も可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	安心安全講座「消防」	12月16日(月) 午後3時10分～3時40分	先着20名	11月26日(火) 定員に達するまで	講師：荒川消防署 対象：60歳以上の方 防火についての最新情報を教えてください。
	初心者のためのスマートフォン講座	12月24日(火)・27日(金)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	申込受付中 12月18日(水)	抽選発表：12月20日(金) 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	12月20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	11月26日(火) 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	3日(火)・5日(木)・6日(金)・7日(土)・10日(火)・12日(木)・13日(金)・14日(土)・17日(火)・19日(木)・20日(金)・21日(土)・24日(火)・26日(木)・27日(金)・28日(土)	先着8名	11月25日(月) 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。			
ぐんぐん歩こう ぶくらはぎの筋トレとストレッチ		5日(木) 28日(土)	先着30名	11月25日(月) 定員に達するまで	講師：鈴木先生
お口の健康維持で健康長寿		6日(金)			講師：歯科衛生士
椅子でリズム体操 ～リズムに乗って楽しく体を動かそう～		10日(火)			講師：坂井先生
接骨院の先生が教える「腰痛予防に効果的な体操」		13日(金)			講師：荒川区柔道整復師会
立っておこなう「あらみん体操」を座ってやってみる		14日(土) 26日(木)			講師：鈴木先生
脳トレ体操① 頭と体の体操をチャレンジしよう!	24日(火)	講師：坂井先生 いこい室 定員：16名			
メール	ZOOM 開催方法勉強会	12月11日(水) 午前10時～11時 場所：3階 いこい室	抽選5名	12月4日(水) まで 抽選発表 12月5日(木)	「Zoom」の開催方法を学びます。 対象：60歳以上の方 ZOOMで会議を開催したい方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

3階いこい室予定表 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時	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	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
8	9	10	11	12	13	14
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 開催方法勉強会 午前10時～11時	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	健康生き生き体操 (申込終了)	麻雀 午前9時10分～11時50分
15	16	17	18	19	20	21
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時 安心安全講座消防 午後3時10分～3時40分	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20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	麻雀 午後1時～4時45分
22	23	24	25	26	27	28
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	ミニ講座 午後1時30分～2時 カラオケスクエア 午後2時15分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時30分	健康生き生き体操 (申込終了)	麻雀 午前9時10分～11時50分
29	30	31	年末年始(12月29日(日)～1月3日(金))は休館となります。令和7年1月4日(土)より開館致します。 ★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。			

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	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①2日・9日②16・23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 4日・11日・25日	定員：20名 月2回まで
	笑顔で体操	6日(金) 午後2時30分～3時30分 18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) 3・10・17・24日 午後1時10分～4時30分 (木) 5・12・19・26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 ※24日は午後2時15分～になります。 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) 7・14・21・28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(3日)午後、土曜(7・14・21・28日)午後は中止
	ぬり絵サロン	(月) 9・23日 午前10時～11時30分	色えんぴつの貸し出しあります。
	手芸	(火) 3・10・17・24日 午前9時～11時30分 (土) 7・14・28日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。 ※21日は他講座の為中止です。