

センターだより2月号

令和7年1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。

「ディスクッター9 体験会」

フライングディスクを投げて的を狙い合計点数を競うスポーツです。※動きやすい服装でお越しください。

日時：2月25日(火) 午前9時30分～11時30分 定員：18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：1月27日(月)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「プロが教えるはじめての終活講座～相続&遺言書編～」

基本的な相続と遺言書について、知っておきたい基礎知識をわかりやすくお話しします。

日時：3月11日(火) 午前10時～11時30分 定員：40名(先着順)

講師：荒井崇正氏(こはく司法書士事務所 司法書士) 対象：60歳以上の区民の方

会場：4階会議室 申込方法：窓口・電話にて 申込期間：2月1日(土)～定員に達するまで

「ようこそ、開成高校。」

開成高校生と、クイズやゲームなどで交流します。大人も子どももご参加いただけます。どうぞお越しください。

日時：2月6日(木) 午後3時30分～4時30分 定員：20名(先着) 対象：どなたでも

場所：3階いこい室 申込期間：1月27日(月)～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。

日程	場所	時間	体験出来るゲーム	対象：60歳以上の方
2月6日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング	※動きやすい服装で 当日直接お越しください。 予約不要です。
2月10日(月)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ	
2月13日(木)	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム	
2月20日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン	
2月25日(火)	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：araonline@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 *スカイウェルの利用や、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

2月の審査日
6日・13日・20日・27日



1月から入職しました。みなさんとたくさんお話したいです。仲良くしてください。よろしくお願ひいたします。

芦田 美紀

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

2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>

- ①2月7日(金) 午後1時～2時 : 3階いこい室
- ②2月22日(土) 午後2時～3時 : 食堂

「30分でまるわかり!健康チェック」開催

日時：3月12日(水)

午前の部：9時15分～12時15分

午後の部：1時15分～4時15分

※詳細は別紙をご覧ください。

認知症サポーター養成講座開催決定!

認知症について理解し、認知症の方とその家族を見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を3月17日(水)に開催します。

詳細は次号センターだより3月号をご覧ください。

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施設しています。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。

傾聴・音楽・踊り等を披露して下さるボランティアを募集しています。2階デイサービス職員にお問合せ下さい。



【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 2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「雛人形」	2月28日(金) 午後2時～4時	抽選12名	1月27日(月) 2月18日(火)	抽選発表：2月19日(水) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室「ペーパークラフトでプレゼントボックスを作ろう！」	2月21日(金) 午後2時～4時	抽選12名	1月27日(月) 2月5日(水)	抽選発表：2月14日(金) 材料費：140円 持ち物：持ち帰り用の袋
	ちぎり絵で「お雛様」	2月15日(土) 午後2時～4時	抽選12名	1月27日(月) 2月7日(金)	抽選発表：2月8日(土) 持ち物：持ち帰り用の袋 場所：3階娛樂室
	ステップアップアロマ	2月10日(月) 午前10時～12時	抽選5名	1月27日(月) 2月3日(月)	ワンランク上のブレンドを学ぶ。対象：アロマ講座参加経験者の方 抽選発表：2月4日(火)
	お楽しみ映画会「スミス都へ行く」	2月19日(水) 午後1時30分～3時30分 ※終了時刻は多少前後する可能性があります。	先着20名	1月27日(月) 定員に達するまで	主演：ジェームズ・スチュワート ジーン・アーサー他 対象：60歳以上の方
	音楽レクリエーション健康講座「笑って学ぼう！音楽レクリエーションショーケース」	2月19日(水) 午後3時～4時30分	先着40名	1月27日(月) 定員に達するまで	多彩な音楽を使ったレクリエーション健康講座です。認知症・フレイル予防に！対象：60歳以上の方 講師：日本音楽レクリエーション指導協会
	あらかわファッションショー出演者募集	3月21日(金) 午後1時～1時30分	先着10名	1月27日(月) 定員に達するまで	とっておきの1着やこんな格好をしてみたい 変身願望をかなえてランウェイを歩いてみませんか？ 対象：60歳以上の方
	初心者のためのスマートフォン講座	3月1日(土)・3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	1月25日(土) 2月20日(木)	抽選発表：2月21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	2月14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	1月27日(月) 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(土)・4日(火)・6日(木) 7日(金)・8日(土)・13日(木)・14日(金)・15日(土)・18日(火)・20日(木)・21日(金)・22日(土)・25日(火)・27日(木)・28日(金)	先着8名	1月25日(土) 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。				
	少し立って筋トレ	6日(木) 15日(土)	先着30名	1月25日(土) 定員に達するまで	講師：鈴木先生
	接骨院の先生が教える「肩こりに効果的な体操」	7日(金)			講師：荒川区柔道整復師会
	やさしい腹筋背筋トレ+少し背中のば～す	13日(木) 27日(木)			講師：鈴木先生
	歩け歩け体操～歩幅や速度を変えてみよう～	21日(金) 25日(火)			講師：坂井先生
椅子でできる体操～体をほぐすストレッチ体操～	28日(金)	講師：坂井先生			
メール	ZOOM勉強会	2月26日(水) ①午前10時～11時 ②午後3時～4時 場所：①3階いこい室 ②自宅	抽選5名	申込受付中 2月19日(水)まで 抽選発表 2月20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

3階いこい室予定表 2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。						
2	3	4	5	6	7	8
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
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	開成高校 午後3時30分～4時30分	ボラサロ 午後1時～2時 棒体操 午後2時30分～3時30分	麻雀 午後1時～4時45分
9	10	11	12	13	14	15
休館日	ステップアップアロマ 午前10時～12時	建国記念の日 (休館日)		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
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時		盆踊り 午後2時～3時30分	健康恩き活き体操 (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
16	17	18	19	20	21	22
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	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
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30分		手作り教室 午後2時～4時	麻雀 午後1時～4時45分
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 (休館日)	振替休日 (休館日)	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		
		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	健康恩き活き体操 (申込終了)	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	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①3日・10日②17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 5日・12日・26日	定員:20名 月2回まで
	笑顔で棒体操	7日(金) 午後2時30分～3時30分 19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) 4・18・25日 午後1時10分～4時30分 (木) 6・13・20・27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) 1・8・15・22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(4日)午後、土曜(1・8・15・22日)午後は中止
	ぬり絵サロン	(月) 3・17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) 4・18・25日 午前9時～11時30分 (土) 1・8・22日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。 ※15日は他講座の為中止です。