

センターだより3月号

令和7年2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。

「津軽三味線コンサート」

2023年第41回津軽三味線世界大会第3位。津軽三味線の魅力を伝えます。
 日時：3月17日(月) 午後1時～2時 出演：慶応義塾大学公認 津軽三味線集団弦音巴
 定員：60名(先着順) 対象：60歳以上の区民の方 場所：4階会議室
 申込期間：2月25日(火)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「第2回ライフ・マネープラン講座」

これから変わりつつある年金・保険制度の知識を知ってみませんか？
 日時：3月25日(火) 午前10時～11時30分 定員：40名(先着順)
 講師：倉橋 典江氏(ファイナンシャルプランナー AFP認定者) 対象：50歳以上の区民の方
 会場：4階会議室 持ち物：筆記用具・年金定期便 申込期間：3月1日(土)～定員に達するまで
 申込方法：メール・窓口・電話にて araonline@foryou.or.jp

「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 |
|---------------|-------|-------------------------------|----------|
| 3月 6日(木) | 1階食堂 | 午後1時30分～3時30分 | ★ボウリング |
| 3月15日(土) | 4階会議室 | 午前10時～12時 | ★ダーツ |
| 3月18日(火)(要申込) | 1階食堂 | 荒川★豊玉ボウリング交流会 午前10時～11時30分 | ★太鼓ゲーム |
| 3月25日(火) | 1階食堂 | 午後1時30分～3時30分 | ★バドミントン |
| 3月27日(木) | 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！
 春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！
 対象：60歳以上の方 予約不要
 ※動きやすい服装で当日直接お越しください。

「荒川★豊玉ボウリング交流会 Vol.2」

はつらつセンター豊玉のご利用者とボウリングで交流します。
 日時：3月18日(火) 午前10時～11時30分 定員：8名(先着順) 対象：60歳以上の方
 場所：1階食堂 申込期間：2月26日(水)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

<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】 3月の審査日 6日・13日・21日・27日 (20日は祝日の為 21日(金)実施します。) | 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 |

3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>

- ①3月7日(金)
午後1時～2時 : 3階いこい室
- ②3月22日(土)
午後2時～3時 : 食堂

読書会にいらっやいませんか？

ご自身の好きな本について楽しく
 おしゃべりませんか？発言は自由です。
 2月28日(金) 午前10時30分～11時30分
 お問い合わせは電話または窓口まで

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。



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。

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。
 2階のデイサービスでは、毎月カレンダー
 工作をおこなっております。
 3月は『つるし雛』の絵柄です。
 素敵な桃の節句になりますように！



【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「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 3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「猫」 | 3月28日(金) 午後2時～4時 | 抽選 12名 | 2月26日(水) 3月17日(月) | 抽選発表：3月18日(火) 持ち物：持ち帰り用の袋  |
| | 手作り教室「こぎん刺しでワンポイント！マカロンケース」 | 3月22日(土) 午後1時30分～4時 | 抽選 12名 | 2月26日(水) 3月14日(金) | 抽選発表：3月15日(土) 材料費：110円 場所：3階娯楽室 持ち物：糸切ばさみ、指ぬき(必要な方) |
| | お楽しみ映画会「巴里のアメリカ人」 | 3月19日(水) 午後1時30分～3時20分 | 先着 20名 | 2月26日(水) 定員に達するまで | 主演：ジーン・ケリー レスリー・キャロン他 対象：60歳以上の方(1951年制作、字幕) |
| | かんたんチェアピラティス | 3月14日(金) 午前10時30分～11時30分 | 先着 12名 | 2月26日(水) 定員に達するまで | ピラティスの呼吸をして全身を動かしてリラックスしたり体幹を鍛えましょう。 講師：芦田職員 対象：60歳以上の方 |
| | あらかわファッションショー&成果発表会 観覧者募集 | 3月21日(金) 午後1時～3時30分 ファッションショー：午後1時～1時30分 成果発表会：1時30分～3時30分 | 先着 40名 | 2月26日(水) 定員に達するまで | 華やかなファッションショーと教室の皆さんの半年間の成果発表会の観覧です。 どなたでも観覧いただけます。 |
| | 認知症サポーター養成講座 | 3月5日(水) 午前10時～11時30分 | 先着 12名 | 申込受付中 定員に達するまで | 認知症について理解し、認知症の方やその家族を見守り支援する養成講座です。 |
| メール | スマートフォン・タブレット何でも相談会 | 3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 | 2月26日(水) 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)・11日(火)・13日(木) 14日(金)・15日(土)・18日(火) 21日(金)・22日(土)・25日(火) 27日(木)・28日(金)・29日(土) | 先着 8名 | 2月25日(火) 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。 |
| 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。 | | | | | |
| 電話 | 指の体操ぐーちよきば-足の指もやるよ | 1日(土) 29日(土) | 先着 30名 | 2月26日(水) 3月4日(火)～電話・窓口でも受付致します。 | 講師：鈴木先生 *1階食堂、定員15名 |
| | タオルも使ってストレッチ | 6日(木) 15日(土) | | | 講師：鈴木先生 *タオル持参 |
| | 椅子のできる体操～筋力をつける筋力アップ体操～ | 7日(金) 25日(火) | | | 講師：坂井先生 |
| | 接骨院の先生が教える「腰痛予防体操」 | 11日(火) | | | 講師：荒川区柔道整復師会 |
| | 脳トレ体操② 頭も体も思いっきり動かそう! | 14日(金) | | | 講師：坂井先生 |
| メール | ZOOM開催方法勉強会 | 3月26日(水) 午前10時～11時 場所：3階いこい室 | 抽選 5名 | 申込受付中 3月19日(水)まで抽選発表 3月21日(金) | 「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、インターネットがつながっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp |

「作品展のお知らせ」

日時：3月27日(木)～3月29日(土) 午前10時～午後4時 場所：4階会議室
出展者：「書道」「硬筆」「お・は・な」「はじめての絵手紙」教室、「七宝焼き講座」の皆様、「三河島保育園園児の皆様」
「荒川東部デイサービスセンター」の皆様 ※どなたでもご覧いただけます。

3階いこい室予定表 3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 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 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 | 認知症サポーター養成講座 午前10時～11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 麻雀 午後1時～4時45分 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 休館日 | ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 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 健康生き活き体操(申込終了) | チェアピラティス 午前10時30分～11時30分 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 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 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 | 棒体操 午前10時～11時 お楽しみ映画会 午後1時30分～3時20分 | 春分の日(休館日) | | 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 休館日 | ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 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 | ZOOM開催方法勉強会 午前10時～11時 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 健康生き活き体操(申込終了) | 折り紙教室 午後2時～4時 | 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分 |
| 30 | 31 | 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。 | | | | |

※「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・中級者の方優先卓を設けます。(対象レベル：点数計算等に自信のない方)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：2月26日(水)～ | 備考 |
|---------|--------|---|--------------|-----------------|
| 電話または窓口 | 事業名 | 日時 | | |
| | 脳トレ講座 | 月曜日 午後2時～3時 ①3日・10日②17日・24日 | | 定員:24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 |
| | 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・11・18・25日 午後1時10分～4時30分 (木)6・13・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。 |
| | お楽しみマージャン | (土)1・8・15・22・29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階娯楽室でおこないます。 ※第1火曜(4日)午後、17日(月)終日、土曜(1・8・15・22・29日)午後は中止 |
| | ぬり絵サロン | (月)10・24日 午前10時～11時30分 | 色えんぴつ等の貸出しあります。 |
| | 手芸 | (火)4・11・18・25日 午前9時～11時30分 (土)1・8・29日 午後1時30分～4時 | 3階娯楽室でおこないます。 ※22日は他講座の為中止です。 |