

活動報告 サマーライブ「加橋章と城東パラダイスキング」

6月29日（日）午後2時30分～
サマーライブ「加橋章と城東パラダイスキング」を開催しました。
申込みが多く、予定の座席より30席増やし、多くの方に参加していただけるよう
になりました。 当日、ご参加いただいた皆さんと一緒に歌う曲もあり、職員も混
ざって楽しませていただきました。カラフルなポンポンを振って一緒に盛り上げて
くださった皆さん、そして、加橋章と城東パラダイスキングの皆さん、ありがとう
ございました。また次回をお楽しみに～♪

自由参加講座【健康講座】について

- ★体育室入り口の「講座名簿」に**開始15分前**までに登録番号と氏名をで記入してください
必ず15分前には体育室に入ってください
- ★講座開始15分前で定員を超えた場合、抽選となります
- ★抽選時、名前を呼んでもその場にいない方・名前の未記入の方は抽選対象になりませんので
お気を付け下さい
- ★抽選ではずれた方は参加できません
- ★その他、詳細は**自由参加講座の日程表をご覧ください**か職員へおたずねください

健康講座の連続受講は健康面・安全を考慮しご遠慮ください

- ★ぬり絵deさろんに参加の方は、当日講座開始時間までに第一教養娯楽室へお越しください
- ★一緒に歌いましょう！に参加の方は当日の講座開始時間までに会議室へお越しください

施設紹介

（ ）内は定員です。※現在、人数制限があるものがございます。ご協力をお願い致します。

ゆうゆう体操	体育室	月～土	午前9:05より30程度、職員による朝の体操です（祝祭日はお休み）
おしゃべり・憩いの場	第一教養娯楽室	毎日	囲碁や将棋、オセロなどを楽しめるスペースです
カラオケ	第一教養娯楽室	火・木・日	午後1:00～午後4:00
入浴	浴室（4）	月・水・金	正午～午後3:00（祝祭日はお休み、受付最終は午後2:30迄）
運動器具 各種	訓練室	毎日	第2火曜日に使用方法の講座があります（事前に申込みが必要）

健康
相談

木村看護師（月・木）

午前10:00～午後3:30

※【申込不要】健康相談は、予定が変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。

栄養
相談

8月18日(月)午後 2:00 ～ 4:00

9月25日(月)午前10:00～12:00

事前に看護師
まで、お申込
み下さい

場所：第一教養娯楽室 / 健康相談室
協力：株式会社フォーラル

※当センターでは毎月1回、管理栄養士による栄養相談があります。日々の食事で悩みやご相談があり
ましたら是非ご利用ください。時間内にご自由にご相談できます。

都バス：【両28・亀29・秋26】 錦糸町・亀戸・秋葉原～葛西橋方面行き→「北砂4丁目」下車
【亀21・亀23】 東陽町駅前・江東高齢者医療センター～亀戸駅前行き→「亀高橋」下車



城東ふれあいセンター（城東老人福祉センター）

住 所：江東区北砂4丁目20番12号

電話番号：3640-8651 FAX番号：3699-6744

開館時間：午前9時～午後9時30分（個人利用は午後5時まで）

休 館 日：毎月第二・四日曜日、年末年始

ホームページ： [城東ふれあいセンター](#)



城 東



令和7年8月号

TEL

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

03-3640-8651



ふれあいセンター

ふれあいセンターを利用するには江東区民の方で60歳以上の（ふれあいセンター登録者）が対象です。
※登録がお済みでない方は、保険証などの生年月日と住所のご本人確認できるものを
ご持参ください。（講座のお申込みの受付時間は、午前9:00から午後5:00となります）

10月～3月開講

秋の定期講座 申込みが始まります

定期健康講座・定期教養講座の申込は城東ふれあいセンターの
窓口のみです。お申込みしたい**講座1講座につきハガキ1枚**を持参
し窓口へお越しください。

【申込期間】 ※詳細は8月9日(土)に発行する申込み案内をご確認ください。

令和7年8月21日(木)～令和7年9月3日(水)

午前 9時30分～午後 4時00分

85

申し込みの方のお名前
様

無地のまま
何も記入しないで
ください。

夏祭りイベント

夏フェス2025 in Joto

夏の思い出作りをしませんか？
盆踊りなどで夏を楽しみましょう♪

8月23日（土） 午後1時～
場所：体育室

※詳細はポスター・ホームページでご確認ください



腰痛に効く

腰痛に対する体操教室

悩みの多い腰痛について症状や対処法、また
効果のあるストレッチ方法などの実践を交えな
がらの講座です。

日時：**8月12日（火）**

午後1時30分～2時30分

定員：60名(先着)

申込：8月1日（金）～定員まで

（協力）らいおんハート整骨院

東洋医学シリーズ

第1弾

東洋医学で肩こり改善

東洋医学の視点から肩こりのメカニズムを解説し、
セルフケアに活用できる『ツボ』や『手技』をわかり
やすくご紹介します。

日時：**8月4日（月）**
午前10時～11時

定員：60名(先着)

申込：7月25日（金）～定員まで

東洋医学シリーズ

第2弾

東洋医学でやさしく腰痛ケア

東洋医学の視点から腰痛の原因を解説し、ご自宅
でもできるツボ押しやセルフケアの方法をご紹介します。

日時：**9月3日（水）**
午後1時30分～2時30分

定員：60名(先着)

申 込：8月11日（月）～定員まで

お申込みは第1弾、第2弾それぞれ必要です。

（講師）東京衛生学園専門学校副校長
鍼灸マッサージ師 光畑 昇 氏

★定期講座(4月～9月)★健康講座受講生は単発健康講座には抽選申込期間には申込み出来ません。
但し、追加募集が出た際は申込みいただけます。

○健康講座は1日「午前・午後」1講座まで。○同日開催講座も申込み出来ません。

★ラララハーモニーは7月開催分より、どなたでもお申込みできるようになりました。

①8月・9月開催【抽選】単発講座 ※表面の申込注意事項をご確認の上、お申込みください

申込期間 7月25日(金)～8月2日(土) 当選連絡8月6日(水)～

✓	講座名(教養)			日時	定員	詳細
	A1	終活講座 『成年後見制度』	抽選	・8月11日(月) 午前 10:00～11:30	20	場 所:会議室 持ち物:筆記用具 講 師:トラスト弁護士事務所 大塚氏 内 容:成年後見制度について
	A2	クラフトテープ講座 『コースター』	抽選	・8月14日(木) 午前 10:00～11:30	5	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:ボンド 材料費:300円
	A3	Let's English ①初心者コース ②初中級コース	抽選	・8月16日(土) ①午後 1:30～2:30 ②午後 3:00～4:00 ※両コース申込不可	各 10	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:筆記用具 内 容:①初心者向けの講座です ②日常英会話ステップアップ講座です
	A4	eスポーツパーク体験 「太鼓でLet's脳トレ!」	抽選	・8月29日(金) 午後1:30～3:00	12	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:飲み物 内 容:ゲーム機を使って、リズムに合 わせて太鼓を叩くゲームをおこないます。
	A5	押し花アート 『レジンのストラップ』	抽選	・9月11日(木) 午後1:30～2:30	5	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:竹串、手拭き 材料費:300円
	A6	水引で作るストラップ	抽選	・9月12日(金) 午前10:00～11:00	5	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:はさみ 材料費:200円
	A7	※1.パワーアップ体操 安藤 恵美氏	抽選	・9月 8日(月) ・9月22日(月) 午後 1:00～2:30	各 40	場 所:体育室 ※両日申込不可 持ち物:タオル・飲み物・内履き 運動強度:★★★★
	A8	※1.骨盤調整ヨガ (2回セット) 三宅 千恵氏	抽選	・9月 8日(月) ・9月22日(月) 午後 3:00～4:00	35	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆

※1.骨盤調整ヨガ・パワーアップ体操の同時申込はできません

②先着申込講座 先着講座申込期間 8月11日(月)～ 定員に達するまで

	講座名			日時	定員	詳細
	B1	ラララハーモニー 今井 美代子氏	先着	・8月28日(木) 午後1:30～3:00	80	場所:会議室 持ち物:飲み物
	B2	おりがみふあん 『小物入れ』	先着	・9月4日(木) ・9月17日(水) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所:会議室 ※両日申込不可 持ち物:竹串・のり・はさみ 練習用折り紙
	B3	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・9月9日(火) 午前 10:00～11:00	20	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:飲み物 協 力:江東音訳サービス
	B4	筋力マシン アドバイス	先着	・9月9日(火) 午後 1:30～3:00	8	場所:訓練室 持ち物:タオル・飲み物・内履き 運動強度:★★☆☆
	B6	食べるにこだわる講座 『非常食の利用法』 ※試食あり	先着	・9月11日(木) 午前 10:00～11:30	40	場 所:会議室 持ち物:筆記用具・飲み物 食材費:100円 講 師:(株)フォーラル
	B7	新聞ちぎり絵	先着	・9月11日(木) 午後 1:30～3:00	20	場 所:会議室 持ち物:飲み物・木工用ボンド ピンセット・ハガキ

自由参加講座【体操】 ※2.健康講座の連続受講は健康面・安全を考慮しご遠慮ください

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	J1	※.気軽に集える 運動ひろば 深沼 かえで氏	・8月 7日(木) ・8月21日(木) 午後 3:00～4:00	各 40	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
	J2	イス体操 (2回セット) 木村 清氏	・8月 6日(水)①② ・8月20日(水)①② ①午後 1:00～2:00 ②午後 2:30～3:30	各 40	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
	J3	※.コリトレ体操 木村 清氏	・8月27日(水) 午後 1:00～2:00	40	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
	J4	※.ヨガピレッチ 村上 ヨシカ氏	・8月13日(水) ・8月27日(水) 午後 3:00～4:00	各 40	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★☆☆
	J5	さわやか体操 センター職員	・8月5日(火) 午後 1:30～2:30 ・8月25日(月) 午前10:00～11:00	40	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物・内履き 運動強度:★★☆☆

◆◆◆同日開催講座◆◆◆

※連続受講になってしまうため、自由参加であってもどちらかの参加でお願いいたします
コリトレ体操 ✕ ヨガピレッチ 体力アップ講座 ✕ 気軽に集える運動ひろば

自由参加講座【趣味・教養】 ※当日開始時刻までに直接会場にお越しください

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	J6	モルック体験会	・8月2日(土) 16日(土) 午後0:45～2:00 ・8月28日(木) 午前9:45～11:00	各 30	場 所:体育室 持ち物:飲み物 
	J7	小物作りサロン	・8月13日(水) 28日(木) 午前10:00～午後4:00 (休憩12:00～13:00)	各 10	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:飲み物 ※基本的に、編み物などをご自分達で持 寄って活動するサロン(場所)です。
	J8	eスポーツde ボウリング開放	・8月6日(水)・13日(水) 午前10:00～11:30	10	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:飲み物 ゲーム機を使って ボウリングを体験
	J9	一緒に 歌いましょう!	・8月16日(土) ・8月29日(金) 午前10:00～11:30	各 50	場 所:会議室 持ち物:飲み物 講 師:ボランティア講師 
	J10	ぬり絵deさろん	・8月22日(金) 午後1:30～3:00 ※第4金曜日	10	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:飲み物 
	J11	オレンジリング ネットワーク	・8月23日(土) 午後1:30～3:00	20	場 所:会議室 ※認知症について、学んだり・実際に交流を 持つ活動を行っています
	J12	映画観賞会 『雨に唄えば』	・9月7日(日) ①午前10:00～11:45 ②午後 1:30～ 3:15	各 50	場 所:会議室 上映時間:105分 監督:ジーン・ケリー/スタンリー・ドローネン 主演:ジーン・ケリー/デビー・レイノルズ 午前、午後ともに同じ 作品を上映します