

城 東



令和7年7月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

ふれあいセンター

Tel : 03-3640-8651

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）

先着
受付

ラテンライブ

～カリブ海中南米音楽の生演奏とダンスの時間～

ズンパダンスエクササイズの塩田先生による、情熱的なラテンライブをお楽しみに♪

日時：7月31日（木）午後2時30分～3時30分

会場：体育室 出演 Son de cuba (ソンデクーバ)

定員：60名(先着) 塩田佳史、殊希

申込：7月9日(水)～ 定員に達するまで



知って納得！

膝痛予防講座

膝痛の種類や原因などの基礎的な知識や
対処方法、予防方法などについて学びます

日時：7月15日（火）

午後1時30分～3時00分

会場：体育室

定員：40名(抽選)

(協力) らいおんハート整骨院

申込：6月25日（水）～7月1日（火）

当選連絡：7月5日（土）～

eスポーツパーク体験会

「太鼓でLet's脳トレ！」

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。

日時：7月11日(金)

午前 10:00～11:30

会場：第一教養娯楽室

持ち物：飲み物

定員：12名(抽選)

申込：6月25日（水）～7月1日（火）

当選連絡：7月5日（土）～



～自悠大学～

申込み受付を行います

【申込期間】 7月1日（火）～7月11日（金）

【申込方法】

受講案内に添付の専用往復ハガキに必要事項を記入の上、

85円切手を往信・返信に各1枚(計2枚)貼り、

郵送してください。切手の不足のないようにお願いします。

※詳細は受講案内をご確認いただくか、職員までお問い合わせください。

★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。

お知らせ

「猛暑一時休憩所」

当センターは6月1日（日）

～9月30日（火）の間、

「猛暑一時休憩所」として
区より指定を受けています。

当センターで涼しい夏をお過
ごください。



水分補給
忘れずに！

活動報告

K.wave'12 ☆夏直前コンサートin城東



5月30日（金）午後2時～ 体育室にて夏直前コンサートin 城東☆ を開催しました。優しいウクレレの演奏が体育室に響きわたり、参加されている方もうっとり癒されていました。弦の押さえる位置、はじき方によって様々な音色になります。K.wave'12の皆さんは、先生に教えていただく日と自主練に励む日とがあり、この日のために一生懸命練習されていました。お揃いの衣装に身を包み、ハワイアンな雰囲気を作ってくださいました。演奏もみんなが知っている曲も下りませながら、会場が一体感につつまれました。K.wave'12の皆さん、ありがとうございました。

自由参加講座【健康】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・安全を考慮して遠慮ください

★ぬり絵で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

7月24日(木)午前 10:00～12:00

8月18日(月)午後 2:00～4:00

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



①7・8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 6月25日(水)～7月1日(火) **当選連絡7月5日(土)～**

✓	講座名(教養)	日 時	定員	詳 細
A1	ハワイアンリボンレイ	抽選 ・7月11日(金) 午前10:00～11:00	5	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:飲み物 材料費:300円
A2	HP検索講座	抽選 ①7月15日(火) ②8月4日(月) 午後1:30～2:30 ※両日申込不可	5	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:ご自身のスマートフォン ※各ふれあいセンターをHPで検索、音声検索やQRコードの読み取りも学べます
A3	婚活講座 『認知症になる前の対策について』	抽選 ・7月14日(月) 午前10:00～11:30	20	場 所:会議室 持ち物:筆記用具 講 師:トラスティ弁護士事務所 大塚氏 内 容:医療やケアの生前の意思表示
A4	Let's English	抽選 ・7月19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:日常英会話を学びます
A5	氷引で作るストラップ	抽選 ・8月4日、18日(月) 【全2回】 午前10:00～11:00	5	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:飲み物 材料費:400円 ※両日参加できる方

【追加募集】7・8月開催 抽選・単発講座7月6日(日)～ お知らせ7月5日(土)

②先着申込講座

先着講座申込期間 7月9日(水)～ 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 7月24日(木) 午後1:30～3:00	80	場 所:会議室 持ち物:飲み物 ※7月～どなたでもお申し込みいただけます
B2	おりがみふあん 『小箱』	先着 ・8月6日(水) ・8月29日(金) 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 8月12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 8月12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 『骨を強くしよう』	先着 8月14日(木) 午前10:00～11:30	40	場 所:会議室 持ち物:筆記用具・飲み物 講 師:(株)フォーラル
B7	新聞ちぎり絵	先着 8月14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
B8	俳句入門講座 (全6回)	先着 8月12日～10月28日 第2,4火曜日 午前10:00～11:30	6	場 所:第二教養娯楽室 持ち物:筆記用具・飲み物 俳句の作り方を学びたい初心者の方
B9	俳句実作講座 (全3回)	先着 8月5日～10月7日 第1火曜日 午前10:00～11:30	8	場 所:第一教養娯楽室 持ち物:筆記用具・飲み物 俳句入門講座修了者、俳句の作り方を強いている方

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	・7月 3日(木) ・7月17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	・7月 2日(水)①② ・7月16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	・7月 9日(水) ・7月23日(水) ・7月30日(水) 午後1:00～2:00	各40	場 所:体育室 持ち物:タオル・飲み物 運動強度:★★★☆☆
J4	※,ヨガビレッチ 村上 ヨシカ氏	・7月 9日(水) ・7月23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	・7月25日(金) 午後3:00～4:00	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をお願いいたします

コリトレ体操 ✕ ヨガビレッチ 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

J6	モルック体験会	・7月12日(土) 19日(土) 午後1:00～2:00 ・7月24日(木) 午前10:00～11:00	各30	場 所:体育室 持ち物:飲み物
J7	小物作りサロン	・7月7日(月)・18日(金) 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ち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	・7月10日(木)・29日(火) 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!	・7月 7日(月) ・7月25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	・7月25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	・7月26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	映画鑑賞会	・8月3日(日) ①午前10:00～12:00 ②午後1:30～3:30	各50	場 所:会議室 ※自由参加に変更となっています。

8月3日(日)の映画鑑賞会
『男はつらいよ』
第9作 柴又慕情

上映時間:108分
監 督:山田 洋次
主 演:渥美 清、吉永 小百合他

※自由参加講座に変更となっています。
当日センターまでお越しください。