

センターだより4月号

令和6年3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

★4月より3階いこい室・娯楽室が午前中よりご利用いただけます。詳細は内面をご覧ください。

感染対策実施中

引き続き、感染対策のため、施設の換気・消毒等を実施しています。施設をご利用される際は、感染対策にご協力をお願いします。

<利用上の注意> ◆当センターではマスク着用でのご利用をお願いいたします。

◆体調不良の場合はご利用をお控えください。

◆検温にご協力ください。

◆手指消毒・手洗いをお願いいたします。

<マスクについて> ◆施設利用者への感染防止等の観点から、職員は勤務中にマスクを着用しております。

「あらかわスポーツパーク」



『あらかわスポーツパーク』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。はじめての方大歓迎！スポーツ苦手な方大歓迎です。

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

予約不要です。当日直接お越しください。

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
4月1日(月)	4階会議室	午前10時～正午	★ボウリング ★ダーツ ★太鼓ゲーム ★バドミントン ★テニス などなど
4月9日(火)	4階会議室	午前10時～正午	
4月18日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	
4月23日(火)	4階会議室	午後1時30分～3時30分	
4月30日(火)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	

<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

4月より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12時50分～1時50分 *入浴・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、健康審査が必要になります。	予約

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。

3階フロアの利用時間変更に伴い、おたよりのレイアウトを変更いたしました。3階いこい室の予定表は中面にお引越しましたのでご覧ください。

4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

①4月12日(金)

午後2時～3時 : いこい室

②4月23日(火)

午後2時～3時 : 食堂

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。春の作品展に向けて作成中！！老人センターとの合同展示。今回はどの様な作品が出来上がるのか楽しみです！！「こうしたらきれいね」と皆さん張り切っています。

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

【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/facility/arakawa/w129/>

【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。

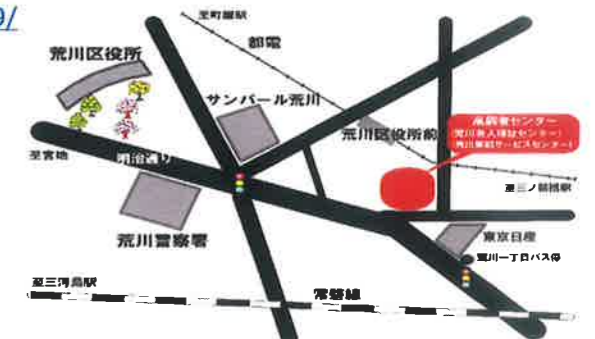
〈電車〉都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分

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 4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 金太郎	4月27日(土) 午後2時～4時	抽選12名	3月26日(火)～4月15日(月)	抽選発表：4月16日(火) 場所：3階娯楽室
	手作り教室 古着で足ふきマット	4月18日(木) 午後1時30分～4時	抽選12名	3月26日(火)～4月10日(水)	抽選発表：4月12日(金) 材料費：無料 持ち物：裁ちバサミ・着なくなったTシャツ2～3枚
	お楽しみ映画会 【オペラ座の怪人】	4月17日(水) 午後1時45分～3時40分	先着20名	3月26日(火)～	
	脳トレ(月)	①4月1・8日②15・22日 午後2時～3時	先着18名	3月26日(火)～	月①②各1回
	盆踊り(水)	4月3・10・24日 午後2時～3時	先着20名	3月26日(火)～	月2回
	笑顔で棒体操	①4月5日(金) 午後2時30分～3時30分 ②24日(水) 午前10時～11時	先着12名	3月26日(火)～	月1回
	スマートフォン・タブレット何でも相談会	4月19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	3月26日(火)～	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。
健康アップステーション	2日(火)・4日(木)・5日(金) 6日(土)・9日(火)・11日(木) 12日(金)・13日(土)・16日(火) 18日(木)・19日(金)・20日(土) 23日(火)・25日(木)・26日(金) 27日(土)・30日(火)	先着8名	3月25日(月)～	(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。				
	片足立ちトレーニングでヨロヨロさようなら	4日(木) 20日(土)	先着30名	3月25日(月)～	講師：鈴木先生
	座ったまままでストレッチ	6日(土) 11日(木)			講師：鈴木先生
	5分でできる健康体操「あらみん体操」を覚えよう！～解説編～	9日(火) 26日(金)			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～	30日(火)			講師：坂井先生
接骨院の先生が教えるつまづき・膝痛予防の体操	12日(金)	講師：荒川区柔道整復師会			
メール	ZOOM勉強会	4月17日(水) ①午前10時～11時 ②午後3時～4時 ①3階 いこい室 ② ご自宅	抽選5名	3月26日(火) 4月10日(水) 4月11日(木)	オンラインの方法の一つ、「Zoom」を学びます。午前中にセンターで設定方法を学び、午後にご自宅とセンターで「Zoom」をつなげて実践します。 対象：60歳以上の方、①②とも参加出来る方、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
	初心者のためのタブレット講座	5月14日(火)・20日(月)の2日間 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 午前・午後 どちらかお選びいただけます。	抽選16名	4月11日(木) 4月25日(木) 消印有効 当選発表 5月7日(火)	タブレットを实际操作しながら基本を学びます。 *タブレットはセンターで用意します。 対象：60歳以上の区内在住で、2日間参加が可能な方 講師：NPO法人 竹箒の会 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)を記載の上お申込みください。

3階いこい室予定表 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		手芸 午前9時～11時30分		カラオケスクエア 午前9時30分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	絵手紙教室 (申込終了)	盆踊り 午後2時～3時		棒体操 午後2時30分～3時30分	麻雀 午後1時～4時45分
7	8	9	10	11	12	13
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30分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時30分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時	健康息ぎ活き体操 (申込終了)	ボランティアサロン 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
14	15	16	17	18	19	20
休館日		手芸 午前9時～11時30分		カラオケスクエア 午前9時30分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時30分～4時30分	お楽しみ映画会 午後1時45分～3時40分	手作り教室 午後1時30分～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
21	22	23	24	25	26	27
休館日		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30分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時30分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時	健康息ぎ活き体操 (申込終了)		麻雀 午後1時～4時45分
28	29	30				
休館日	みどりの日 (休館日)		手芸 午前9時～11時30分 カラオケスクエア 午後1時30分～4時30分	★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 ★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)

・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。

申込不要	講座名	日時	備考
申込不要	カラオケスクエア	(火) 9・16・23・30日 午後1時30分～4時30分 (木) 4・11・18・25日 午前9時30分～11時30分	マスク着用でのご利用をお願いします。 午後1時30分に順番を決める抽選の番号札を配布、1時40分抽選開始 午前9時30分に順番を決める抽選の番号札を配布、9時40分抽選開始 ※抽選後からのご参加も可能です。
	お楽しみマーじゃん	(土) 6・13・20・27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
	手芸	(火) 2・9・16・23・30日 午前9時～11時30分	
	手芸	(土) 6・13・20・27日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。