

センターだより2月号

令和6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

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。

「男性のための若返りヨガ教室」

自宅で出来るポーズを学び、柔軟性を高め、マイナス5歳を目指しませんか？

日時：3月5日（火）午後2時～3時 定員：15名（抽選） 対象：60歳以上の区内在住の男性の方

講師：高橋 亜希子氏（ヨガ講座講師） 会場：4階会議室 持ち物：ヨガマット（7名分のみ貸出有）

申込期間：1月26日（金）～2月20日（火） 当選発表：2月24日（土） 申込方法：窓口・電話・メール

「利用者懇談会」

日時：2月5日（月）午後3時～ 内容：令和6年度事業について等ご意見お聞かせください。

どなたでもご参加いただけます。 当日直接会場（3階いこい室）へお越し下さい。

「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
2月1日（木）	4階会議室	午前10時～正午	★ボウリング
2月7日（水）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
2月15日（木）	4階会議室	午前10時～正午	★太鼓ゲーム
2月20日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
2月28日（水）	4階会議室	午前10時～正午	★テニス などなど

予約不要です。
当日直接
お越しください。

<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1時～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。



荒川老人福祉センター 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				折り紙教室 午後2時～4時 健康審査 午後1時～1時50分	棒体操 午後2時～3時	手芸 午後1時30分～4時30分
				健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時
4	5	6	7	8	9	10
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時 利用者懇談会 午後3時～	絵手紙教室 (申込終了)	盆踊り 午後2時～3時	健康恵き活き体操 (申込終了) 健康審査 午後1時～1時50分	棒体操 午後2時～3時	手芸 午後1時30分～4時30分
		健康アップステーション 午後1時～3時		健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日 (休館日)	手芸 午後1時30分～4時30分	盆踊り 午後2時～3時	健康審査 午後1時～1時50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	ちぎり絵講座 午後2時～4時
		健康アップステーション 午後1時～3時		健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時
18	19	20	21 (ス)午後4時5分	22	23	24
休館日	認知症予防講座 午後1時40分～1時55分 脳トレ講座 午後2時～3時	手芸 午後1時30分～4時30分	お楽しみ映画会 午後1時45分～4時5分	健康恵き活き体操 (申込終了) 健康審査 午後1時～1時50分	天皇誕生日 (休館日)	手作り教室 午後2時～4時
		健康アップステーション 午後1時～3時		健康アップステーション 午後1時～3時		健康アップステーション 午後1時～3時
25	26	27	28	29		
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時	★ミニ講座はいこい室です 都電すぐろく 午後2時30分～3時30分	認知症予防講座 午後1時40分～1時55分 盆踊り 午後2時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時		
		健康アップステーション 午後1時～3時		健康アップステーション 午後1時～3時		

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
・ご利用時間は午後1時30分～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。

【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。



電話または窓口でお申込み

(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)

手作り教室『キラキラ☆シブローチ』

月型（ブルー）またはハート型（チャコール）どちらかを作ります。
日 時：2月24日（土） 午後2時～4時
定 員：12名（抽選） 材 料 費：110円
持 ち 物：糸切ばさみ（必要な方は指ぬき）
申込期間：1月26日（金）～ 2月15日（木）
当選発表：2月17日（土）～



折り紙教室『鉢植えのチューリップ』

花、葉と茎、植木鉢と折って仕上げます。
日 時：3月1日（金） 午後2時～4時
定 員：12名（抽選） 持ち物：持ち帰り袋
申込期間：1月26日（金）～ 2月16日（金）
当選発表：2月17日（土）～



認知症予防講座

認知症の予防について学びましょう。
日 時：2月19日（月）・28日（水）のいずれか1日
午後1時40分～1時55分
定 員：20名（先着順） 対 象：60歳以上の方
講 師：荒川地域包括センター 認知症地域支援推進員
申込期間：1月26日（金）～

あらかわファッションショー出演者募集

お気に入りの1着を着てランウェイを歩いてみませんか？
日 時：3月21日（木） 午後1時～1時40分
リハーサル：正午～12時30分
(リハーサルもご参加いただけます)
定 員：10名（先着順） 対 象：60歳以上の方
申込期間：1月26日（金）～ 定員に達するまで

健康アップステーション(健康相談)

日 時：2月1日(木)・2日(金)・3日(土)・6日(火)
8日(木)・9日(金)・10日(土)・13日(火)
15日(木)・16日(金)・17日(土)・20日(火)
22日(木)・24日(土)・27日(火)・29日(木)
午後1時～3時（定員8名）
(ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)
場 所：4階 健康アップステーション
申 込：1月25日(木)～開催日の前日まで
電話または窓口にて(おひとり様15分)
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。(先着順)

第2弾 都電すごろく

選抜カードは皆さんの運次第。楽しくゲームしましょう！
日 時：2月27日（火） 午後2時30分～3時30分
定 員：8名（抽選）
申込期間：1月26日（金）～2月16日（金）
当選発表：2月17日（土）

ちぎり絵講座

日 時：2月17日（土） 午後2時～4時
定 員：12名（抽選） 材 料 費：45円
持 ち 物：持ち帰り袋
申込期間：1月26日（金）～ 2月7日（水）
当選発表：2月10日（土）～



スマートフォン・タブレットなんでも相談会

スマートフォン・タブレットでわからない事、個別相談できます。
日 時：2月16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～
定 員：①～④各3名（先着順）お1人様30分間です。
申 込：1月26日（金）～ 定員に達するまで
持ち物：ご自身で使用しているスマートフォンまたはタブレット
＊タブレット使用の方で、ルーターをお持ちの方はご持参下さい。
＊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(ミニ講座)

『ストレッチで縮んだ身体を伸ばしましょう』
2月1日(木)・17日(土)：鈴木先生
『椅子でリズム体操～リズムに乗って楽しく体を動かそう～』
2月2日(金)・27日(火)：坂井先生
『スクワットで足腰元気に過ごしましょう』
2月3日(土)：鈴木先生
『整骨院の先生が教える みんなの体操』
2月8日(木)：荒川区柔道整復師
『歩け歩け体操～正しい姿勢でしっかり歩こう～』
2月13日(火)・16日(金)：坂井先生
*27日(火)のみ
午後1時40分～2時10分 3階いこい室 定員16名
時間：午後1時30分～2時 場所：4階 会議室
定員：各回30名（事前申し込み：先着順）
申込：1月25日（木）～開催日の前日まで
*電話のみの申込みとなります。
*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。

メールまたは往復はがきでお申込み

★令和6年度の定例事業・文化事業・介護予防事業講座の詳細は、おたより3月号に掲載いたします。

音楽体操講習会

『ゲームや体操で瞬発力・敏捷性アップトレーニング』
指先を中心に動かす脳トレや、即座に動ける対応力アップを中心にチャレンジしていただきます。
日 時：3月22日（金） 午後1時～2時30分
対 象：60歳以上の区内在住の方
場 所：4階会議室 定員：20名（抽選）
講 師：矢内 智章 氏(音楽健康指導士)
申込期間：2月1日（木）～ 3月1日（金）消印有効
当選発表：3月8日（金）～
参加費：無料 申込：往復はがき、FAX、メールにて

初心者のためのスマートフォン講座

スマートフォンを实际操作しながら基本の使い方を学びます。
日 時：2月27日（火）・29日（木）の2日間
午前コース：午前10時～11時30分
午後コース：午後1時～2時30分
【午前】または【午後】をお選びください。
*スマートフォンはらくらくフォンです。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
場 所：4階会議室 講 師：NPO法人 竹箒の会
定 員：各16名（抽選）
申込期間：1月26日（金）～2月6日（火）当日消印有効
当選発表：2月14日（水）～
申込方法：往復はがき

zoom勉強会（オンライン）

オンラインの方法の一つ、「Zoom」の使い方を学びます。
午前中にセンターで設定方法を学び、午後はご自宅とセンターで「Zoom」をつなげて実践します。
日 時：2月19日（月）
①午前10時～11時 ②午後3時～4時
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
場 所：①1階 食堂 ②ご自宅
定 員：5名（抽選） 持ち物：筆記用具
申込期間：～ 2月13日（火）
当選発表：2月14日（水）～ 申込方法：メールにて

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。
〒116-0002 荒川区荒川1-34-6 FAX：03-3802-1683
メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

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1フロアにありますのでご確認ください。

★毎週金曜日「お楽しみマージャン」★

午後1時45分抽選～4時50分 3階娛樂室にて 予約不要
当日 午後1時30分に1階受付で抽選の番号札を配布します。

おいせ 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。



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。
本年も宜しく願い致します。
老人センター玄関に書初めを暫く飾らせて頂きました。お正月から自然災害における無残な出来事もあり。悲しいニュースも飛び交いどうぞ一年正しい行いと志を持って参りましょう。



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。
1階食堂で行います。

活動日：①2月13日（火） 午後2時～3時
②2月22日（木） 午後2時～3時

お世話になりました!

花の木ハイム荒川に異動になりました。今まで皆さまには大変お世話になりました。
また、お会いできることを楽しみにしています。 我妻

【いこい室】					
対 象：60歳以上の方 申 込：1月26日(金)～開催日の前日まで *申込は電話または窓口にて（先着順）手芸は何回でもお申込みいただけます。(火・土どちらでも可)					
事業名	曜日	時間	開催日	定員	参加できる回数
荒川脳トレ講座	月曜日	午後2時～3時	①5日②19日・26日	18名	月①②各1回
手芸	火曜日	午後1時30分～4時30分	13日・20日	18名	毎回
盆踊り	水曜日	午後2時～3時	7日・14日・28日	20名	月2回
笑顔で棒体操	金曜日	午後2時～3時	2日・9日	12名	月1回
手芸	土曜日	午後1時30分～4時30分	3日・10日	18名	毎回