

センターだより9月号

令和8年8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

定例・文化・介護予防事業(後期)、ハッピースマイル週間のお知らせは別紙、増刊号をご覧ください。
☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

「作品展」

教室で学んだ成果や手芸作品などご利用者の皆さんの個性あふれる力作を展示します。是非ご覧ください。

日時：令和8年9月29日（火）～10月1日（木） 午前10時～午後4時

出展者：「書道」「硬筆」「おはな」「初めての絵手紙」教室の皆様、いこい室事業「手芸」の皆様

「ぬりえサロン」の皆様、「三河島保育園」、「荒川東部デイサービスセンター」、「東日暮里デイサービス」の皆様

場所：4階会議室

どなたでもご覧いただけます。皆様のご来館をお待ちしております。

「成果発表会観覧者募集」

各教室で半年間取り組んできた成果を発表します。日頃の練習の成果をぜひ会場でご覧ください。

日時：9月26日（土）午後1時30分～3時30分 場所：4階会議室 定員：先着40名

申込期間：9月1日（火）～定員に達するまで 申込方法：電話もしくは窓口 対象：60歳以上の方

発表教室：コーラス、レクダンス、太極拳、フラダンス、やさしい詩吟、ソーシャルダンス、健康息き活き体操

朗読と語りの楽しみ、盆踊り、ばんざい体操、ころばんせらばん体操

「ステップアップヨガ」

吸う息で1ポーズ、吐く息で次のポーズへと流れるヨガの12の基本ポーズを学んで、ご自宅でも毎日実践してみませんか？

日時：9月18日（金）午後1時～2時 場所：4階会議室 定員：抽選16名

対象：60歳以上の区内在住の方 持ち物：水筒、ヨガマット（貸出有） 講師：高橋 亜希子 氏

申込期間：8月21日（金）～9月10日（木） 抽選発表：9月11日（金）

※メールでの申し込みも可 メール：ara-online@foryou.or.jp

「あらかわスポーツパーク」

日 程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
9月 1日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
9月 5日（土）	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
9月 10日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
9月 14日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
9月 25日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

※動きやすい服装で当日直接お越しください。予約不要

<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

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	予約
9月の審査日 3日・10日・17日・24日	*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、健康審査が必要になります。	予約

15日は囲碁の日

日時：9月15日（火）午後1時～4時30分

センターで囲碁しませんか？

囲碁好きの方、まずはここで会いましょう！！

場所：3階娛樂室

【館内での食事について】

館内には、お弁当などをお持ち込みいただき、飲食が可能なスペースをご用意しております。ルールとマナーを守ってご利用ください。

☆3階娛樂室 午前11時45分～12時45分

☆3階ロビー 午前9時～午後4時30分



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階ロビーに置いてあります。

答えは1階受付にありますので職員にお声がけください。

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。



【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

コミュニティバスさくら「千住間道西」より徒歩で約5分

9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＞

①9月11日（金）
午後2時～3時：3階いこい室

②9月19日（土）
午後2時～3時：1階食堂

9月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞

①9月 2日（水）午後2時～3時

②9月16日（水）午後2時～3時

場所：1階食堂

活動日に直接センターへお越しください。

読書会

日時：9月25日（金）午前10時～11時30分

ご自身の好きな本について楽しくお話しませんか？

当日、窓口にてお声がけください。

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。

デイサービスで人気の高いボードゲームはオセロです！良いコミュニケーションや頭の体操にもなり、皆様楽しまれています♪



デイ見学等のご相談ございましたら、お気軽にお問合せください。

荒川老人福祉センターのホームページをご覧ください。右の二次元バーコードを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。または、「荒川老人福祉センター」で検索してください。ご不明な点は職員まで。



申込が必要な講座 9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「鳥 インコ」	9月12日(土) 午後1時30分～3時30分	抽選12名	8月26日(水) 9月8日(火)	折り紙でインコを折ってみませんか 抽選発表：9月10日(木) 場所：3階娯楽室
	手作り教室「革のペンケース」	9月25日(金) 午後1時30分～3時30分	抽選12名	8月26日(水) 9月18日(金)	革のペンケースを作りませんか 材料費：220円 場所：3階いこい室 抽選発表：9月19日(土)
	お楽しみ映画会「若草物語」	9月16日(水) 午後1時30分～3時35分	先着28名	8月26日(水) 定員に達するまで	主演：ジューン・アリソン マーガレット・オブライエン (1949年字幕上映)
	安心安全講座	9月7日(月) 午後3時15分～3時35分	先着20名	申込受付中 定員に達するまで	荒川警察の方を講師に詐欺被害対策や 自転車の安全な乗り方についてお話し いただきます。 場所：3階いこい室
	あらかわ レースゲーム 倶楽部	9月 7日(月)・24日(木) 午後1時30分～3時30分	先着各10名	8月26日(水) 定員に達するまで	ゲーム機を使用し、本格的なレーシングゲーム を体験できます。免許いらずの本気のドライブ をお楽しみください。 場所：1階食堂
	リズムアップ体操	10月16日(金) 午後1時～2時30分	先着35名	9月24日(木) 定員に達するまで	ゲームや体操で脳トレーニング 講師：小林 勝氏(音楽健康指導士) ※メールでの申し込みも可 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	10月17日(土)・19日(月) 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分	先着各16名	9月11日(金) 定員に達するまで	タブレット端末の便利な使い方を学びます。 タブレットはセンターで用意します。 講師：NPO法人 竹箒の会 ※午前・午後どちらかお選びいただけます。
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	9月18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	8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。
	健康アップ ステーション あらチャレ ポイント対象	1日(火)・3日(木)・4日(金) 5日(土)・8日(火)・10日(木) 11日(金)・12日(土)・15日(火) 17日(木)・18日(金)・19日(土) 24日(木)・25日(金)・26日(土) 29日(火)	先着各8名	8月25日(火) 定員に達するまで	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。 (ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)
	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。			定員	場所 講師
電話	ぐんぐん歩こう	3日(木)	あらチャレ ポイント対象 8月25日(火)	20名	4階会議室 鈴木先生
	ふくらはぎの筋トレとストレッチ	12日(土)		30名	4階会議室 坂井先生
	頭と体のトレーニング	4日(金)		30名	4階会議室 坂井先生
	～脳トレにもなる運動に挑戦!!～	29日(火)		20名	1階食堂 坂井先生
	やさしい腹筋背筋筋トレ+ 少し背中伸ば～す	5日(土)	9月2日(水) 電話申込のみ ※9月3日(木)以降は 電話・窓口でも 受付致します。	30名	4階会議室 鈴木先生
話	ボール体操②	8日(火)		20名	1階食堂 坂井先生
	ボールで楽しく下半身トレーニング	25日(金)		30名	4階会議室 荒川柔道整復師会
	接骨院の先生が教える 「腰痛に効果的」	10日(木)		30名	4階会議室 荒川柔道整復師会
申込不要	ひらめきカード サロン	9月30日(水) 午後1時30分～3時	※申込不要です。 当日直接 お越しください	勝っても負けても盛り上がる!カードゲームを 通じた脳トレ講座。 場所：1階食堂	
	～未来横丁～ あらかわAI 倶楽部	9月12日(土) 午後1時30分～3時		最近話題のAIを楽しく体験!今回は、皆様 のAIの使い方を教えあいましょう! 場所：1階食堂	
メール	ZOOM 開催方法 勉強会	9月28日(月) 午前10時～11時 場所：1階食堂	抽選5名	8月26日(水) 9月19日(土) 抽選発表 9月24日(木)	「Zoom」の開催方法を学びます。 対象：60歳以上の方 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

3階いこい室予定表 9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		手芸 午前9時～11時		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
		カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後1時30分～3時		棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時10分～4時45分
6	7	8	9	10	11	12
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10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 安心安全講座 午後3時15分～3時35分	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	盆踊り 午後1時30分～3時	健康見き活き体操 (申込済)	ボランティアサロン 午後2時～3時	麻雀 午後1時10分～4時45分
13	14	15	16	17	18	19
休館日	ぬりえサロン 午前10時～11時30分	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10分～11時30分		麻雀 午前9時10分～11時50分
	イベント	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	お楽しみ映画会 午後1時30分～3時35分	イベント	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10分～4時45分
20	21	22	23	24	25	26
休館日	麻雀 午前9時10分～11時50分	国民の休日 休館日	秋分の日 休館日	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	読書会 午前10時～11時30分	
	麻雀大会 午後1時30分～4時			健康見き活き体操 (申込済)	手作り教室 午後1時30分～3時30分	
27	28	29	30	★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(3階)、給水機(1階)をご利用いただけます。 マイカップ・マイボトルをご持参ください。		
休館日	ぬりえサロン 午前10時～11時30	手芸 午前9時～11時30分				
	脳トレ講座 午後2時～3時	カラオケスクエア 午後1時10分4時30分	盆踊り 午後1時30分～3時			
スカイウェル（電位治療器） （ス）・・・スカイウェル						
・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」 午前中は初心者・中級者の方の優先卓を設けています。（対象レベル：点数計算に自信のない方のレベルとさせていただきます。） 指導はありません。4名揃った時点でスタートとなります。 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	対象：60歳以上の方		申込：8月26日（水）～			
電話または窓口	事業名	日時	備考			
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①7日 ②28日	定員:24名 月①②各1回まで			
	笑顔で棒体操	4日（金）午後2～3時 16日（水）午前10時～11時	定員:12名 ※2つ申込可能です。			
申込不要	カラオケスクエア	(火) 1・8・15・29日 午後1時10分～4時30分 (木) 3・10・17・24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。			
	盆踊り	水曜日 午後1時30分～3時 2・9・30日	当日直接お越しください。			
	お楽しみマージャン	(土) 5・12・19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配布、9時20分抽選開始 午後:午後1時に抽選の番号札を配布、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(1日)午後、土曜(5・12・19・26日)午後は中止			
	ぬりえサロン	(月) 14・28日 午前10時～11時30分	色えんぴつの貸出しあります。			
	手芸	(火) 1・8・15日 午前9時～11時30分 (土) 5・19日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。			