

センターだより9月増刊号

ハッピースマイル週間のお知らせ

9月14日～9月18日、9月21日は、敬老の日のお祝い週間として様々な催しを開催いたします。皆様のお申込み・ご参加お待ちしております♪

対象：★は60歳以上の方

●は60歳以上の区内在住の方

※14日(月)・17日(木)・18日(金)の3日間は、お1人様2つまでのお申込みとなります。

※すべて無料です。

日付	時間	イベント	定員	申込期間	申込方法	場所
9月14日 (月)	午後1時30分～ 2時30分	●あなたの五感にチャレンジ 「感じて楽しむ体験ゲーム」	先着 16名	8月26日(水)～ 定員に達するまで	電話 窓口	3階 いこい室
9月15日 (火)	午後1時30分～ 4時30分	★カラオケスクエア		申込不要	当日 来館	3階 いこい室
9月16日 (水)	午後1時30分～ 3時35分	●映画会 「若草物語」	先着 28名	8月26日(水)～ 定員に達するまで	電話 窓口	3階 いこい室
9月17日 (木)	午後1時30分～ 2時30分	●みんなで楽しむ ゲーム大会	先着 16名	8月26日(水)～ 定員に達するまで	電話 窓口	3階 いこい室
9月18日 (金)	午後2時～3時	●UP！UP！ ゴールデンエイジ からだもUP きもちもUP	先着 16名	8月26日(水)～ 定員に達するまで	電話 窓口	1階 食堂
9月21日 (月祝)	午前10時～12時 午後1時30分～4時	※午前は通常通りの麻雀です ★麻雀大会	先着 32名	9月1日(火)～ 定員に達するまで	電話 窓口	3階 いこい室
	午前10時～12時	●茶道のおもてなし お点前とお菓子をお楽しみください	先着 42名	9月1日(火)～ 定員に達するまで	電話 窓口	4階 会議室
	午前10時～午後4時	★ワークショップ キャップで作ろうカラフルチャーム	先着 50名	申込不要	当日 来館	1階 食堂
	午後1時～2時	★トロンボーンソロライブ 出演者：島田 智也 氏		申込不要	当日 来館	4階 会議室
	午後3時～4時	●からだ整うピラティス 講師：泉谷 紀子 氏	先着 20名	9月1日(火)～ 定員に達するまで	電話 窓口	4階 会議室

【申込み・お問い合わせ】

荒川老人福祉センター 電話：03-3802-1666 住所：荒川区荒川1-34-6

健康アップステーションへようこそ!

健康アップステーションは、専門家による健康や介護予防についての相談、体組成測定ができる“**健康相談**”と、体操や口腔、栄養などの“**ミニ講座**”を開催してます。
ご自身の身体を知る機会や健康維持のためにご活用ください。

『健康運動指導士による健康相談』

【開催日】 毎週火曜日・木曜日・金曜日・土曜日

【時 間】 午後1時～午後3時

【会 場】 4階 健康アップステーションコーナー

【申 込】 電話もしくは窓口にて(先着順)



鈴木先生
木・土曜日担当



坂井先生
火・金曜日担当

①～⑧より希望の時間をお選びください。※1回15分

①午後1時～

⑤午後2時～

②午後1時15分～

⑥午後2時15分～

③午後1時30分～

⑦午後2時30分～

④午後1時45分～

⑧午後2時45分～



『ミニ講座』

【開催日】 月8回(火・木・金・土曜日)

【時 間】 午後1時30分～午後2時

【会 場】 4階会議室・3階いこい室・1階食堂

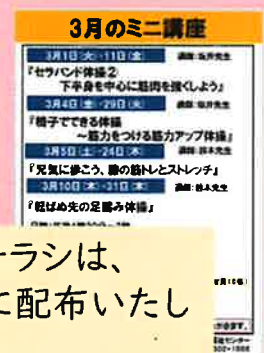
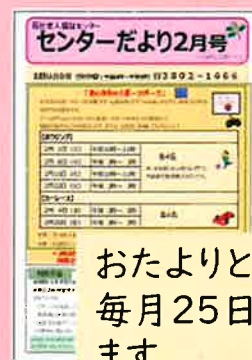
【申 込】 電話にて

【定 員】 30名(先着順) ※会場によって変わります

※テーマごとにおひとり様1回

※開催日、テーマの詳細はおたよりもしくはチラシをご覧ください。

〈お申込み・お問い合わせ〉 荒川老人福祉センター 03-3802-1666



おたよりとチラシは、
毎月25日に配布いたします。

