

センターだより3月号

令和6年2月24日発行

お問い合わせ (受付時間: 午前9時~午後5時) ☎03-3802-1666

★令和6年度の定例事業・文化事業・介護予防事業講座のお知らせは別紙をご覧ください。

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。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 |
|-----------|-------|---------------|-----------|
| 3月5日 (火) | 4階会議室 | 午前10時~正午 | ★ボウリング |
| 3月11日 (月) | 1階食堂 | 午後1時30分~3時30分 | ★ダーツ |
| 3月15日 (金) | 1階食堂 | 午後1時30分~3時30分 | ★太鼓ゲーム |
| 3月26日 (火) | 1階食堂 | 午後1時30分~3時30分 | ★バドミントン |
| 3月28日 (木) | 1階食堂 | 午後1時30分~3時30分 | ★テニス などなど |

＜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 3月の予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|--|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 折り紙教室 午後2時~4時 健康アップステーション 午後1時~3時 | 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 |
| | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 休館日 | 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 | 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 |
| 10 | 11 | 12 | 13 (ス)午後3時40分 | 14 | 15 | 16 |
| 休館日 | 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~3時40分 | 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 | 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 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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 | 春分の日 (休館日) | (控室) 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 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 休館日 | 脳トレ講座 午後2時~3時 | 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 | 認知症サポーター 養成講座 午後1時30分~3時 | ★ミニ講座はいこい室です 男の手作り教室 午後2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 |
| 31 | | | | | | |
| 休館日 | | | | | | |

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)

男の手作り教室【革でパスケース】

革でオリジナルパスケースを作ります。

日時：3月30日(土) 午後2時30分～4時30分

対象：60歳以上の区内在住の男性の方

定員：8名(抽選)

材料費：192円

申込期間：2月26日(月)～3月21日(木)

当選発表：3月23日(土)～

申込方法：電話・窓口・往復はがき(3月15日消印有効)

宛先：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6



アロマ講座【セルフハンドマッサージ体験】

アロマを使ったハンドマッサージを体験してみませんか？

日時：3月16日(土) 午前10時～11時30分

定員：5名(抽選)

持ち物：タオル・ビニール袋・電卓

材料費：140円

申込期間：2月26日(月)～3月8日(金)

当選発表：3月9日(土)



認知症サポーター養成講座

認知症について理解し、認知症の方やその家族を見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を開催します。

日時：3月29日(金) 午後1時30分～3時

対象：区内在住の方

定員：12名(先着順)

申込期間：2月26日(月)～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：3月1日(金)・2日(土)・5日(火)・7日(木)

8日(金)・9日(土)・12日(火)・14日(木)

15日(金)・16日(土)・19日(火)・21日(木)

22日(金)・23日(土)・26日(火)・28日(木)

29日(金)・30日(土)

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：2月24日(土)～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)

60歳からの「ライフ・マネープラン講座」

100歳までの人生を楽しく歩む為のマネープランや年金、初めての投資などについて学びませんか？

日時：3月30日(土) 午後1時30分～3時

対象：55歳以上の区内在住の方

定員：30名(抽選) 持ち物：筆記用具

講師：日本証券業協会

金融証券インストラクター 三原文乃氏

申込期間：2月26日(月)～3月15日(金)

当選発表：3月21日(木)

申込方法：電話・窓口・メールにて

メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

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：3月15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：2月26日(月)～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)

『タオルを使って背スジを伸ばそう』※タオル持参

3月2日(土)・16日(土)：鈴木先生

『座ったまま筋トレ』

3月7日(木)・30日(土)：鈴木先生

『椅子でできる体操～筋肉をつける筋力アップ体操～』

3月29日(金)：坂井先生

『整骨院の先生が教える みんなの体操』

3月8日(金)：荒川区柔道整復師会

『脳トレ体操② 頭も体も思いっきり動かそう!』

3月15日(金)・19日(火)：坂井先生

*19日(火)・30日(土)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：2月24日(土)～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。

電話または窓口でお申込み

あらかわファッションショー観覧者募集

センターの利用者様が、お気に入りの1着でランウェイを歩きます。観客席で応援をしてください!

日時：3月21日(木) 午後1時～1時40分

対象：どなたでもご覧いただけます。

定員：40名(先着順) 場所：4階会議室

申込期間：2月27日(火)～定員に達するまで

令和5年度後期 成果発表会観覧者募集

センターで行っている『教室』の皆さんが、半年間の成果を発表します。

日時：3月21日(木) 午後2時～3時45分

(終了時刻は多少前後する可能性があります。)

定員：40名(先着順) 場所：4階会議室

申込期間：2月27日(火)～定員に達するまで

作品展

日時：3月26日(火)～3月28日(木)

午前10時～午後4時

場所：4階会議室

出展者：「書道」「硬筆」

「お・は・な」「絵手紙」教室の皆様

「七宝焼き講座」の皆様

「三河島保育園園児の皆様」

「荒川東部デイサービスセンター」の皆様

※どなたでもご覧いただけます。

3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：①3月12日(火) 午後2時～3時

②3月21日(木) 午後3時～4時

| 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 | ①4日・11日②18日・25日 | 18名 | 月①②各1回 |
| 手芸 | 火曜日 | 午後1時30分～4時30分 | 12日・26日 | 18名 | 毎回 |
| 盆踊り | 水曜日 | 午後2時～3時 | 6日・27日 | 20名 | 月1回 |
| 笑顔で棒体操 | 金曜日 | 午後2時～3時 | 8日・22日 | 12名 | 月1回 |
| 手芸 | 土曜日 | 午後1時30分～4時30分 | 2日・9日・16日・23日 | 18名 | 毎回 |

【いこい室】 対象：60歳以上の方
 申込：2月26日(月)～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・土どちらも可)

★いこい室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★

メールでお申込み

zoom開催方法勉強会(オンライン)

「Zoom」での開催方法(ホスト)を学びます。

日時：3月18日(月)

午後1時～2時

対象：60歳以上の方 ZOOMで会議を開催したい方

場所：1階 食堂

定員：5名(抽選) 持ち物：筆記用具

申込期間：～3月12日(火)

申込方法：メールにて

当選発表：3月13日(水)～

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。

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階娯楽室にて 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
 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。

一階の玄関に設置しています!

一階の玄関にて二階の新聞を配布しています。

デイサービスってどんな場所?何やっての?

疑問な事が多いのではないのでしょうか?新聞を見て

デイサービスを分かっていたらと思います。

