

センターだより11月号

令和7年10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

☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

「子どもも大人も！11/1（土）地域交流イベント」

日時：11月1日（土） 午前10時～午後3時 対象：どなたでもご参加いただけます。

- 行事：①北欧生まれのスポーツモルック（要申込 先着15名）
②キラキラネイル体験（要申込 6枠 先着各3名）
③お花紙で作るハートのリース（要申込 先着12名）
④アイロンビーズのストラップ（申込不要） ⑤ピアノコンサート（申込不要）

※イベントの詳細はセンターだより10月増刊号をご覧ください。



「ビジュアル系シンガーによる歌謡コンサート」

華やかなビジュアル系シンガーが懐かしの名曲を熱唱。心躍る歌謡ステージをお楽しみください。

日時：11月21日（金） 午後2時～3時 対象：60歳以上の方 場所：4階会議室

出演：ロザリア氏（ヴォーカル） リョウ氏（ピアノ）

※申込不要でどなたでもご参加いただけます。直接センターへお越しください。



「あらかわeスポーツパーク」

日 程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
11月 5日（水）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
11月13日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
11月18日（火）	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
11月29日（土）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン ★テニス など

『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。
予約不要です。
当日直接お越しください。

「あらかわカップ8th」

1チーム3名（うち1名は職員）でチームを作ってゲームのボウリング対戦！応援も楽しいイベントです。

日時：11月25日（火） 午後1時30分～3時30分 定員：10名（先着順） 対象：60歳以上の方

場所：4階会議室

申込期間：10月27日（月）～定員に達するまで 申し込み方法：電話もしくは窓口にて

<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

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 *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

11月の審査日
6日・13日・20日・27日

【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階娯楽室 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

※11月から娯楽室に変更になります。

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

コミュニティバスくら「千住間道西」より徒歩で約5分

11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＞

①11月14日（金） 午後2時～3時

②11月22日（土） 午後2時～3時

場所：1階食堂

11月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞

①11月12日（水） 午後2時～3時

②11月26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。



毎日、活き活きと楽しく元気に笑顔で暮らしていけるように健康面からのサポートをさせていただきます。

看護師 藤井 美代子

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。

老人福祉センターの作品展に、デイからも作品を出展させていただきました。期間中、デイの方々も参加され、地域の方々の作品を沢山ご覧になりました。今後もこのような交流を通じて、連携していきたいと思ひます。



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 11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 「クリスマスリース」	11月20日(木) 午後1時30分～3時	抽選 12名	10月27日(月)～ 11月13日(木)	抽選発表：11月15日(土) 持ち物：持ち帰り用の袋
	手作り教室 「クリスマスツリーを 作りましょう」	11月22日(土) 午後1時30分～3時	抽選 12名	10月27日(月)～ 11月15日(土)	抽選発表：11月17日(月) 材料費：100円 場所：3階娛樂室
	お楽しみ映画会 「三人の名付け親」	11月19日(水) 午後1時30分～2時40分	先着 25名	10月27日(月)～ 定員に達するまで	主演：ジョン・ウェイン 他 対象：60歳以上の区内在住の方
	ひらめき カードサロン	12月1日(月) 午後1時30分～3時	抽選 8名	10月27日(月)～ 11月18日(火)	市販のカードゲームなどを使い、楽しく脳を刺激 するサロン。 抽選発表：11月19日(水) 場所：1階食堂
	チェアピラティス	11月7日(金) 午前10時30分～ 11時30分	先着 12名	10月27日(月)～ 定員に達するまで	ピラティスの呼吸をして全身を動かし、体幹を 鍛えましょう。 講師：芦田職員
	感染症予防講座	11月21日(金) 午後2時10分～ 2時40分	先着 20名	10月27日(月)～ 定員に達するまで	インフルエンザの流行シーズンになりました。 この機会に予防対策のお話を聞いてみませんか。 講師：荒川包括支援センター
	リズムアップ体操 (旧音楽体操講習会)	11月28日(金) 午後1時～ 2時30分	先着 35名	10月21日(火) 〃 定員に達するまで	足腰に力を入れた筋力・有酸素運動トレーニング。 講師：小林 勝氏 (音楽健康指導士) ※メールでの申込も可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	リズムアップ体操 (旧音楽体操講習会)	12月19日(金) 午後1時～ 2時30分	先着 35名	11月21日(金) 〃 定員に達するまで	免疫力アップトレーニング。 講師：小林 勝氏 (音楽健康指導士) ※メールでの申込も可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	初心者のための スマートフォン 講座	12月9日(火)・12月15日(月) 午前：10時～ 11時30分 午後：1時～2時30分	抽選 各16名	11月1日(土) 〃 12月1日(月)	電話をかける、受ける、音声入力、LINEなどの 基本操作を学びます。 スマートフォンはセンターで用意します。 抽選発表：12月2日(火) 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	11月7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	10月27日(月) 〃 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。 別途通信料がかかります。
電話	健康アップ ステーション	1日(土)・4日(火)・6日(木)・7日(金) 8日(土)・11日(火)・13日(木) 14日(金)・15日(土)・18日(火) 20日(木)・21日(金)・22日(土) 25日(火)・27日(木)・28日(金) 29日(土)	先着 各8名	10月25日(土) 〃 定員に達するまで	(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。
	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。				
	ボール体操② 下半身編～足腰を丈夫にしよう	7日(金) 18日(火)	先着 30名	10月25日(土) 〃 ※11月1日(土) ～ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：坂井先生 18日 定員:16名 いこい室
	座ったまんまで筋トレ	8日(土) 29日(土)			講師：鈴木先生
	スクワットしてひょいと立ち上がろう	13日(木) 27日(木)			講師：鈴木先生 13日(木) 定員:20名 27日(木) 定員:20名
	接骨院の先生が教える 首・肩こりに効果的な体操	14日(金)			講師：荒川区柔道整復師会
	おうちで運動 ～「あらみん体操」+簡単筋トレ～	21日(金)			講師：坂井先生 定員:16名 いこい室
メール	ZOOM 開催方法勉強会	12月19日(金) 午前10時～11時 場所：1階食堂	抽選 5名	11月21日(金) 〃 12月12日(金) 抽選発表 12月13日(土)	「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 11月

日	月	火	水	木	金	土
★3階土足禁止エリアは靴下着用をお願いします。 ★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。 ★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						1 お花紙で作る ハートのリース 午前10時～11時30分 アイロンビーズの ストラップ 午後1時～3時
2	3	4	5	6	7	8
休館日	文化の日 (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10分～4時30分	棒体操 午前10時～11時 盆踊り 午後1時30分～3時	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	チェアピラティス 午前10時30分～11時30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	麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
9	10	11	12	13	14	15
休館日	ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 脳トレ講座 午後2時～3時	手芸 午前9時～11時30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	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 健康息き活き体操 (申込終了)	棒体操 午後2時～3時	麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
16	17	18	19	20	21	22
休館日	手芸 午前9時～11時30分 脳トレ講座 午後2時～3時	手芸 午前9時～11時30分 ミニ講座午後1時30分～2時 カラオケスクエア 午後2時15分～4時30分	お楽しみ映画会 午後1時30分～2時40分	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 折り紙教室 午後1時30分～3時 ミニ講座午後1時30分～2時 感染症予防講座 午後2時10分～2時40分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分 麻雀 午後1時～ 4時45分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分 麻雀 午後1時～ 4時45分
23	24	25	26	27	28	29
休館日	振替休日 (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10分～4時30分	盆踊り 午後1時30分～3時	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 健康息き活き体操 (申込終了)	読書会 午前10時～11時30分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分 麻雀 午後1時～ 4時45分
30	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。					(ス)・・・スカイウェル

※「お楽しみマージャン初心者・中級者優先卓設置のお知らせ」
いこい室マージャンに初心者・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させていただきます。 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	【いこい室】	対象：60歳以上の方	申込：10月27日(月)～
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 ①10日②17日	定員:24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	5日(水) 午前10時～11時 14日(金) 午後2時～3時	定員:12名 月1回まで ※2つ申込可能です。
申込不要	カラオケスクエア	(火) 4・11・18・25日 午後1時10分～4時30分 (木) 6・13・20・27・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 ※18日は午後2時15分～になります。 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 5日・12日・26日	6月より申込不要となりました。 当日直接お越しください。
	お楽しみ マージャン	(土) 8・15・22・29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
	囲碁・将棋	(月) ～ (土) 午前9時～午後4時50分	3階娛樂室でおこないます。 ※第1火曜(4日)午後、土曜(1・8・15・22・29日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 10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) 4・11・18・25日 午前9時～11時30分 (土) 1・8・15・29日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。