

センターだより1月号

令和7年12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。

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

旧年中は、地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本年は、新年早々エレベーター改修工事を予定しており、ご利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、安全で快適な施設環境のため、何卒ご理解をお願い致します。

職員一同、皆様が安心して、そして楽しく荒川老人福祉センターをご利用いただけるように努め、地域とのつながりを大切にしながら、地域福祉の充実に取り組んでまいります。

本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

荒川老人福祉センター 職員一同

エレベーター改修工事のお知らせ

いつも当施設をご利用いただきありがとうございます。このたび、当センターでは、施設内のエレベーター改修工事を下記の通り実施いたします。

工事期間：令和8年1月6日（火）～3月末（予定）

※改修期間中も通常通り開館いたします。

※期間中、エレベーターは使用できません。3階、4階へは階段をご利用ください。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「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。

日 程	場 所	時 間	体験出来るゲーム
1月 7日（水）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
1月 13日（火）	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
1月 17日（土）	4階会議室	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
1月 20日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
1月 29日（木）	4階会議室	午後1時30分～3時30分	★テニス など

冬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！

※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】	1階食堂 木曜日 午後12時50分～1時50分 1月の審査日 8日・15日・22日・29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

【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



毎月1日発行！

4種類の「脳トレ問題」をお配りしています。

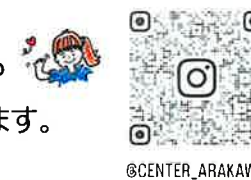
1階ロビーに置いてあります。

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

1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>

①1月9日（金）

午後2時～3時：1階食堂

②1月22日（木）

午後2時～3時：1階食堂

1月のマージャン牌拭きボランティア

<活動日>

①1月21日（水）午後2時～3時

②1月30日（金）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

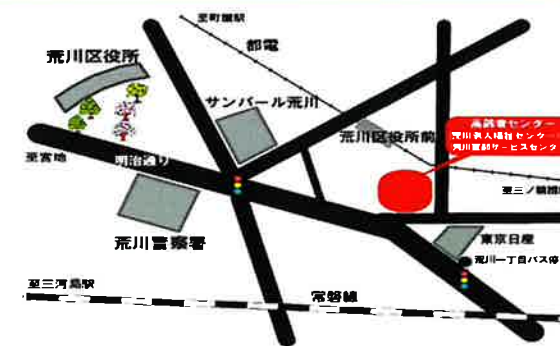
日時：1月23日（金）午前10時～11時30分
ご自身の好きな本について楽しくお話しませんか？
当日、窓口にてお声がけください。

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。

本年もどうぞよろしく
お願いいたします。皆様が楽しみにご来所されますよう、
職員一同尽力してまいります。
老人福祉センターとも交流・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
 1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 「鱈の頭と柊の飾り」	1月17日（土） 午後1時30分～ 3時30分	抽選 12名	12月26日(金) ） 1月9日(金)	「節分」の最強の魔除けになるイワシの頭と柊の飾りを作りませんか 抽選発表：1月10日(土) 場所：1階食堂
	手作り教室 「縫わないブックカバー」	1月24日（土） 午後1時30分～ 3時30分	抽選 12名	12月26日(金) ） 1月16日(金)	文庫本サイズの布で作る縫わないブックカバーを作ります。余った布でしおりも作れます。 参加費：250円 抽選発表：1月17日(土) 場所：3階娯楽室
	お楽しみ映画会 だいニューヨーク 「踊る大紐育」	1月21日（水） 午後1時30分～ 3時10分	先着 25名	12月26日(金) ） 定員に達するまで	主演：ジーン・クリー フランク・シナトラ アン・ミラー 対象：60歳以上の区内在住の方 (1949年公開、字幕上映)
	チェアピラティス	1月23日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 12名	12月26日(金) ） 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
	認知症サポーター養成講座	1月30日（金） 午後1時30分～ 3時	先着 12名	12月26日(金) ） 定員に達するまで	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サポーターの養成講座です。
	お楽しみ文化体験 「チタポ体操」	2月 3日・10日・17日・24日 （毎週火曜日） 午前10時30分～ 11時30分 ※終了後30分程度サロン開催します	先着 16名	12月26日(金) ） 定員に達するまで	能の小鼓のリズムをもとに楽しく口腔体操をしながら、日本の伝統文化を体験しましょう。 持ち物：飲み物 場所：1階食堂 ※全4回の講座に参加できる方
	初心者のためのタブレット講座	2月5日（木）・2月10日（火） 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 ※2日間連続で参加できる方	先着 各16名	12月26日(金) ） 定員に達するまで	タブレット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。
電話または窓口	スマートフォン・タブレット何でも相談会	1月9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	12月26日(金) ） 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。
	健康アップステーション	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)・23日(金)・24日(土) 27日(火)・29日(木)・30日(金) 31日(土)	先着 8名	12月25日(木) ） 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			定員	場所	講師	
*それぞれのテーマごとに、お1名様1回限りとさせていただきます。						
電 話	接骨院の先生が教える 「膝痛・つまづき予防」	8日（木）	12月25日(木) 、 ※1月5日(月) ～ 電話・窓口でも 受付致します。	20名	4階会議室	講師：荒川柔道整復師会
	少し立って筋トレ	29日（木）		16名	3階いこい室	講師：鈴木先生
	椅子でリズム体操 ～音楽に合わせて楽しく体を動かそう～	9日（金）		30名	4階会議室	講師：坂井先生
		13日（火）		20名	1階食堂	
	ぐんぐん歩こうふくらはぎの 筋トレとストレッチ	10日（土）		20名	1階食堂	講師：鈴木先生
		31日（土）		30名	4階会議室	
	椅子でできる体操 ～血流をよくするストレッチ～	23日（金）		20名	1階食堂	講師：坂井先生
		27日（火）		30名	4階会議室	

3階いこい室予定表
 1月

日	月	火	水	木	金	土
	★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。			1	2	3
	年末年始【12月28日(日)～1月4日(日)】は休館となります。 令和8年1月5日(月)より通常通り開館いたします。					
4	5	6	7	8	9	10
休館日	健康体操 (申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	健康体操と脳トレ (申込終了)	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	健康息き活き体操 (申込終了)	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～4時45分
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日 (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
		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～4時45分
18	19	20	21	22	23	24
休館日	健康体操 (申込終了)	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	チェアピラティス 午前10時30分～11時30分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分
	ころばんせらばん体操 (申込終了)	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10分	健康息き活き体操 (申込終了)		麻雀 午後1時～4時45分
25	26	27	28	29	30	31
休館日	健康体操 (申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	健康体操と脳トレ (申込終了)	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
	ころばんせらばん体操 (申込終了)	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	ミニ講座 午後1時30分～2時	認知症サポーター養成講座 午後1時30分～3時	麻雀 午後1時～4時45分



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」
 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：12月26日（金）～	
電話または窓口	事業名	備考
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①5日・19日 ②26日 ※1月から3月は1階食堂になります。 定員:24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	16日（金）午後2時～3時 21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) 6・13・20・27日 午後1時10分～4時30分 (木) 8・15・22・29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 7日・14日・28日	当日直接お越しください。
	お楽しみマージャン	(土) 10・17・24・31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(6日)午後、土曜(10・17・24・31日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 26日 午前10時～11時30分 (火) 6・13・20・27日 午前9時～11時30分 (土) 10・17・31日 午後1時30分～4時	※1月から3月は3階娯楽室になります。色えんぴつの貸出しあります。
	手芸		3階娯楽室でおこないます。