

センターだより10月号

令和8年9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。

11月7日(土)「子どもも大人も！地域交流イベント」

行事	時間	定員	場所
①キラキラ☆ネイル体験	午前10時～11時30分	先着18名	1階食堂
②ワークショップ「スタンドグラス風オーナメント」	午前10時～11時30分	予約不要 先着20名	3階いこい室
③『あらかわゲームパーク』 ゲーム機を使ったボウリングやレースゲームなど体験できます。	午前10時～12時	予約不要	4階会議室
④わくわく昔あそびワンダーランド	午後1時30分～3時30分	予約不要	1階食堂
⑤沖縄音楽コンサート	午後2時～3時	予約不要	4階会議室

地域交流イベントのお知らせは増刊号をご覧ください。

対象：区内在住の方（年齢不問） 申込方法：電話もしくは窓口

「チェア・ズンバ」

リズムに合わせて楽しくステップしながら、座ったままでも立ったままでも無理なく身体を動かします。

心地よい運動量で体力づくりや気分転換に最適！

日時：10月22日（木） 午後1時30分～2時30分 場所：4階会議室 定員：抽選20名

講師：伊藤 ひろみ 氏（介護予防指導員、ZUMBAインストラクター）

申込期間：9月26日(土)～10月15日(木) 抽選発表：10月16日（金） 申込方法：電話もしくは窓口

「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
10月 1日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
10月 17日（土）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
10月 21日（水）	1階食堂	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
10月 26日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
10月 31日（土）	4階会議室	午前10時～12時	★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

10月の審査日 1日・8日・15日・22日

※29日は第5木曜日の為お休みです。

*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。

15日は囲碁の日

日時：10月15日（木） 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。



@CENTER_ARAKAWA

【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

10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＞

①10月9日（金）
午後2時～3時：3階いこい室

②10月22日（木）
午後2時～3時：3階娛樂室

10月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞

①10月14日（水） 午後2時～3時

②10月28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：10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。

前回のセンターだよりを

ご覧いただいた老人福祉

センターをご利用されている

方々が、オセロボランティア

や手工芸ボランティアさん

として来てくださいました。

今後もこのような交流を通じて連携して

いければと思います。ありがとうございます！！



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 10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 「ハロウィンのリース」	10月15日(木) 午後1時30分～3時30分	抽選 12名	9月26日(土) 10月8日(木)	ハロウィンに向けてリースを作りませんか 抽選発表：10月9日(金)
	手作り教室 「合皮でつくる縫わないミニがまぐち」	10月17日(土) 午後1時30分～2時30分	抽選 12名	9月26日(土) 10月10日(土)	合皮でちいさながまぐちを作ります。色は選べません。抽選発表：10月13日(火) 場所：3階娯楽室 材料費：270円
	お楽しみ映画会 「黄昏」	10月21日(水) 午後1時30分～3時35分	先着 28名	9月26日(土) 定員に達するまで	主演：ジェニファー・ジョーンズ ローレンス・オリヴィエ (1951年字幕上映)
	初めての手話講座	10月29日(木) 午後2時～3時30分	先着 12名	9月26日(土) 定員に達するまで	今回のテーマは日常会話で使う手話！ いろいろな言葉を手話で伝えてみましょう！！
	あらかわ レースゲーム 倶楽部	10月3日(土)・15日(木) 午後1時30分～3時30分 21日(水) 午前10時～12時	先着 各10名	9月26日(土) 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	10月16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	9月26日(土) 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(木)・2日(金)・3日(土) 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 各8名	9月25日(金) 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
電話	タオル体操 ～タオルを使って筋肉を強くしよう！～		6日(火) 30日(金)	20名 30名	1階食堂 4階会議室
	座ったまままでストレッチ		8日(木) 24日(土)	20名 30名	4階会議室
	指の体操ぐーちょきぱー 足の指もやるよ		10日(土)	30名	4階会議室
	接骨院の先生が教える 「膝痛、つまづき予防」		22日(木)	20名	1階食堂
	セラバンド体操② 下半身を中心に筋肉を強くしよう		23日(金) 27日(火)	30名 20名	4階会議室 1階食堂
					坂井先生
申込不要	ひらめきカード サロン	10月2日(金) 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		
	～未来横丁～ あらかわAI 倶楽部	10月10日(土) 午後2時～3時30分			
メール	ZOOM 勉強会	10月19日(月) ①午前10時～11時 場所：1階食堂 ②午後2時～3時 場所：自宅	抽選 5名	10月1日(木) 10月13日(火) 抽選発表 10月14日(水)	「Zoom」の使い方を学びます。 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 10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 ★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。 ★3階土足禁止エリアは 靴下着用をお願いします。				1 カラオケスクエア 9時10分～11時30分	2	3 麻雀 午前9時10分～11時50分
						麻雀 午後1時～4時45分
4	5	6	7	8	9	10
休館日		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
		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	健康生き活き体操 (申込み終了)	ボランティアサロン 午後2時～3時
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日 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	折り紙教室 午後1時30分～3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 午後1時～4時45分
18	19	20	21	22	23	24
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	読書会 午前10時～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	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	健康生き活き体操 (申込み終了)	棒体操 午後2時～3時
25	26	27	28	29	30	31
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		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	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	はじめての手話講座 午後2時～3時30分	棒体操 午後2時～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。

「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	事業名	日時	備考
電話または窓口	対象：60歳以上の方 申込：9月26日(土)～		
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①5日・19日 ②26日	定員：24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	7日(水) 午前10時～11時 23日・30日(金) 午後2時～3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) 1・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・14・28日	当日直接お越しください。
	お楽しみマージャン	(土) 3・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。 ※火曜6日午後、水曜7日午前、水曜21日、木曜22日 土曜(3・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	色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(火) 6・13・20・27日 午前9時～11時30分 (土) 3・10・24・31日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。