

センターだより12月号

令和7年11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。

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、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5日～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。
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。

「利用者懇談会」

日時：12月8日（月）
午後3時～
会場：3階 いこい室
内容：
エレベーター改修についてなど
どなたでもご参加いただけます。

「お楽しみクリスマス会」

- ①クリスマスプレゼント抽選会
日時：12月25日（木）午後1時30分～2時15分 定員：30名（先着順） 場所：4階会議室
申込期間：11月26日（水）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて
- ②『トロンボーンとピアノのクリスマスコンサート』
日時：12月25日（木）午後2時15分～3時
出演者：島田智也氏（トロンボーン）、田中一生璃氏（ピアノ）
場所：4階会議室 ①、②対象：60歳以上の区内在住の方
※クリスマスコンサートは申込不要でどなたでもご参加いただけます。当日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」

『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
12月 4日（木）	4階会議室	午前10時～12時	★ボウリング
12月 6日（土）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
12月 9日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
12月 20日（土）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
12月 26日（金）	1階食堂	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】	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

【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

※11月から娛樂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

コミュニティバスさくら「千住間道西」より徒歩で約5分

12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＞

①12月12日（金）

午後2時～3時：3階いこい室

②12月23日（火）

午後2時～3時：1階食堂

12月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞

①12月 3日（水）午後2時～3時

②12月19日（金）午後2時～3時

場所：活動日に直接センターへお越しください。

読書会

日時：12月26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。



11月に入職しました。
分からない事ばかりですが、皆様と一緒に活動できる事を楽しみにしています。
よろしくお願いします。 野口 沙耶香

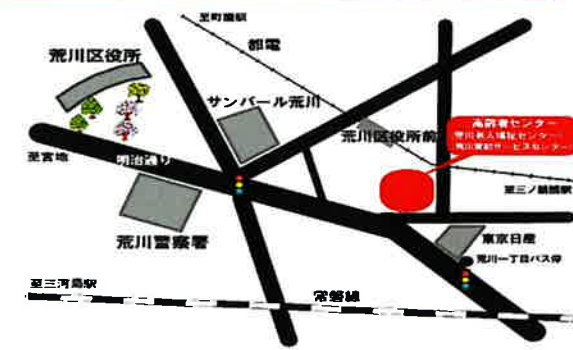
併設施設のご紹介

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。

11/8(土)に都電荒川線「荒川一中前停留場」の完成25周年記念イベントを数名見学され、お神輿等、楽しそうにご覧になりました。今後も地域の皆様と交流の機会を持てればと思います。



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 12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 「お正月飾り ～しめ縄～」	12月18日（木） 午後2時～ 4時	抽選 12名	11月26日(水) ） 12月11日(木)	お正月に向けて一緒にしめ縄を作りませんか？ 抽選発表：12月12日(金)
	手作り教室 「縫わないポーチ」	12月26日（金） 午後2時～ 4時	抽選 12名	11月26日(水) ） 12月18日(木)	縫わずに全て両面テープで作ります。 一緒にステキなポーチを作りましょう！ 参加費：200円 持ち物：定規、ボールペン 抽選発表：12月19日(金)
	お楽しみ映画会 「安宅家の人々」	12月17日（水） 午後1時30分～ 3時25分	先着 25名	11月26日(水) ） 定員に達するまで	主演：船越 英二 田中 絹代 三橋 達也 乙羽 信子 対象：60歳以上の区内在住の方 (1952年公開)
	チェアピラティス	12月12日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 12名	11月26日(水) ） 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
	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） ※メールでの申し込みも可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	お楽しみ文化体験 「チタプボ体操」	12月19日（金） 午後1時30分～ 2時30分	先着 15名	11月26日(水) ） 定員に達するまで	能小鼓をもとにたのしく口腔体操をしましょう。 講座後、ミニサロンも開催します。 持ち物：飲み物
	「自分史1分動画」 プロジェクト	12月11日（木） 午前10時～ 3時	抽選 3名	11月21日(金) ） 12月4日(木)	インタビュー形式による自分史動画の作成。 所要時間は1時間程度です。 持ち物：ご本人が写っている写真5枚以上、 思い出の品 抽選発表：12月5日（金）
	一から始める 麻雀教室	12月9日・16日・23日 令和8年 1月6日・13日 午前10時～ 12時 いずれも火曜日	先着 16名	11月26日(水) ） 定員に達するまで	麻雀をこれから始めてみたい方がですか。 対象：60歳以上の区内在住の方 全5回の講座に参加できる麻雀初心者の方。 場所：娯楽室
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	12月12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	11月26日(水) ） 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	2日(火)・4日(木)・5日(金)・6日(土) 9日(火)・11日(木)・12日(金) 13日(土)・16日(火)・18日(木) 19日(金)・20日(土)・23日(火) 25日(木)・26日(金)・27日(土)	先着 8名	11月25日(火) ） 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。
電話	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。				
	便秘対策と食物繊維	4日（木） 11日（木）	先着 30名	11月25日(火) ） ※12月2日(火) ～ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：紙先生（管理栄養士） 定員:20名
	接骨院の先生が教える 「腰痛に効果的な体操」	5日（金）			講師：荒川柔道整復師会
	少し立ってストレッチ	6日（土）			講師：鈴木先生
	椅子でできる体操～しっかり筋力アップ～	12日（金） 26日（金）			講師：坂井先生
	すいすい歩こう膝の筋トレとストレッチ	20日（土）			講師：鈴木先生
	おうちで運動 ～「あらみん体操」+ 簡単ストレッチ～	23日（火）			講師：坂井先生
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 12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		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		棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
7	8	9	10	11	12	13
休館日	ぬり絵サロン 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	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
	脳トレ講座午後2時～3時 利用者懇談会 午後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	健康恵き活き体操 (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
14	15	16	17	18	19	20
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	お楽しみ映画会 午後1時30分～3時25分	折り紙教室 午後2時～4時	チタプボ体操 午後1時30分～2時30分	麻雀 午後1時～4時45分
21	22	23	24	25	26	27
休館日	ぬり絵サロン 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	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	盆踊り 午後1時30分～3時	健康恵き活き体操 (申込終了)	手作り教室 午後2時～4時	麻雀 午後1時～4時45分
28	29	30	31	★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。		
休館日	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。					



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：11月26日（水）～
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 ①1日・8日 ②15日・22日	定員:24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	5日（金）午後2時～3時 17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) 2・9・16・23日 午後1時10分～4時30分 (木) 4・11・18・25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 3日・10日・24日	6月より申込不要になりました。 当日直接お越しください。
	お楽しみ マージャン	(土) 6・13・20・27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(2日)午後、土曜(6・13・20・27日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 8・22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) 2・9・16・23日 午前9時～11時30分 (土) 6・13・20・27日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。