

# センターだより5月号

令和8年4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。

## 「老人センターで『はっけよい!』」

迫力満点! お相撲さんと触れ合う特別な1日!

相撲の実演、お相撲さんに挑戦など楽しいイベントを開催します。

日時：6月1日(月) 午後2時～3時30分 場所：4階会議室

※申し込み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。



## 「利用者懇談会」

日時：5月11日(月) 午後3時～

場所：3階いこい室

内容：令和8年度の事業についてなど 皆様のお声をお聞かせください。



## 「シニア・サーキット体験会」

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。免許いらずの本気ドライブをお楽しみください。

日時：5月22日(金) 午前10時～11時30分

場所：1階食堂

定員：8名(先着順)

## 「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
5月 2日(土)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	<b>体験出来るゲーム</b> ★ボウリング ★ダーツ ★太鼓ゲーム ★バドミントン ★テニス など
5月 8日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	
5月 14日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	
5月 21日(木)	4階会議室	午前10時～12時	
5月 30日(土)	4階会議室	午前10時～12時	

※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
【嘱託医による健康診査】	4階健康相談室 木曜日 午後12時50分～1時50分	予約
5月の審査日 7日・14日・21日・28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、健康診査が必要となります。	

### 15日は囲碁の日

日時：5月15日(金) 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階娯楽室

### 【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

### 5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>

①5月8日(金)  
午後2時～3時 : 3階いこい室

②5月21日(木)  
午後2時～3時 : 1階食堂

### 5月のマージャン牌拭きボランティア

<活動日>

①5月13日(水) 午後2時～3時

②5月27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：5月22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。

デイサービスでは3月下旬

に、尾久の原公園に

お花見に行きました。

暖かい春の陽気の中

(あいにくの雨の日もあり

ましたが)皆様見事に咲いた

桜の花を楽しめました!



荒川老人福祉センターのホームページを

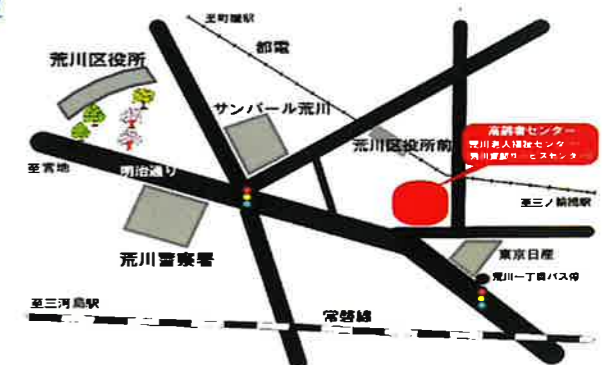
ご覧ください。右の二次元バーコードを

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 5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 「カエルと紫陽花」	5月30日(土) 午後2時～4時	抽選 12名	4月27日(月) 5月22日(金)	梅雨に合わせて折り紙でカエルと紫陽花を折ります。場所：1階食堂 抽選発表：5月23日(土)
	手作り教室 「縫わないカードケース」	5月22日(金) 午後1時30分～3時30分	抽選 12名	4月27日(月) 5月14日(木)	利用証のカードも入ります！ 縫わずにかわいいカードケースを作りましょう。 抽選発表：5月15日(金) 材料費：65円 持ち物：定規
	お楽しみ映画会 「父ありき」	5月20日(水) 午後1時30分～3時10分	先着 25名	4月27日(月) 定員に達するまで	主演：笠 智衆 佐野 修二 津田 晴彦 佐分 利信 (1942年公開)
	女性のためのヨガ 美・Body教室	6月5日(金) 午後1時～2時	抽選 18名	5月1日(金) 5月27日(水)	ぽっこりお腹を引き締めよう！ お腹のぽっこり&たるみをしっかり引き締める 自宅でもできるヨガを学んでみませんか？ 抽選発表：5月28日(木)
	初心者のための スマートフォン講座	5月16日(土)・18日(月) 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分	先着 各16名	4月27日(月) 定員に達するまで	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。 講師：NPO法人 竹箒の会 ※午前・午後どちらかを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	5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	先着 ①～④ 各3名	4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。
健康アップ ステーション	1日(金)・2日(土)・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)	先着 8名	4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	定員	場所	講師
*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。			
身体をねじ～る筋トレとストレッチ	2日(土) 28日(木)	4月25日(土)	鈴木先生
指の体操ぐーちょきぱー 足の指もやるよ	7日(木) 23日(土)		
歩く体操 ～正しく歩く・美しく歩く～	8日(金)	5月2日(土)	坂井先生
タオル体操 ～タオルを使って筋肉を強くしよう！～	12日(火) 19日(火)	電話申込みのみ	坂井先生
接骨院の先生が教える 「首・肩こりに効果的な体操」	22日(金)		
		※5月7日(木)以降は 電話・窓口でも 受付致します。	

5月 ZOOM 開催方法勉強会	5月18日(月) ①午前10時～11時 場所：1階食堂	先着 5名	4月27日(月) 定員に達するまで	「Zoom」の開催方法を学びます。 対象：60歳以上の方 インターネットが繋がっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
6月 ZOOM 勉強会	6月8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	4月27日(月) 6月1日(月) 抽選発表 6月2日(火)	「Zoom」の使い方を学びます。 対象：60歳以上の方 インターネットが繋がっている方 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 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						麻雀 午前9時10分～11時50分
						麻雀 午後1時10分～4時45分
3	4	5	6	7	8	9
休館日	憲法記念日 (休館日)	みどりの日 (休館日)	こどもの日 (休館日)	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
					ボランティアサロン 午後2時～3時	麻雀 午後1時10分～4時45分
10	11	12	13	14	15	16
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	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10分～4時45分
17	18	19	20	21	22	23
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10分		手作り教室 午後1時30分～3時30分	麻雀 午後1時10分～4時45分
24	25	26	27	28	29	30
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	健康息き活き体操 (申込終了)	棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時10分～4時45分
31	スカイウェル(電位治療器) (ス)・・・スカイウェル					
休館日	 ・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	事業名	日時	備考
電話または窓口	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①11日・18日 ②25日	定員：24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	20日(水) 午前10時～11時 29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) 12・19・26日 午後1時10分～4時30分 (木) 7・14・21・28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 13・27日	当日直接お越しください。
	お楽しみマージャン	(土) 2・9・16・23・30 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3火曜(19日)午後、土曜(2・9・16・23・30日)午後は中止
メール	ぬりえサロン	(月) 11日・25日 午前10時～11時30分 (火) 12・19・26日 午前9時～11時30分	色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(土) 2・9・16・23・30日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。