

センターだより7月号

令和8年6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。

「インカ帝国の世界遺産で見る南米の文化と自然」

マチュ・ピチュをはじめとした南米の世界遺産を紹介します。

日時：8月1日(土) 午後1時～2時30分 場所：4階会議室 定員：先着40名
 講師：目黒 正武氏 (元NPO法人 世界遺産アカデミー 客員研究員、日本イコモス国内委員会会員)
 対象：60歳以上の荒川区在住の方
 申込期間：7月11日(土)～定員に達するまで 申込方法：電話もしくは窓口

「お口のフレイル予防講座～いつまでもおいしく食べる～」

飲み込みの専門知識を有する認定看護師と管理栄養士によるお口の健康チェック。

元気に暮らすための機能維持と食事について
 日時：7月28日(火) 午前10時30分～11時30分 場所：4階会議室 定員：先着40名
 講師：窪田 由美子氏 (摂食障害看護認定看護師) 田村 清美氏 (管理栄養士)
 申込期間：7月11日(土)～定員に達するまで 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、座ったままで無理なく身体を動かしましょう。

心地よい運動量で体力づくりや気分転換に最適！
 日時：7月23日(木) 午後2時30分～3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：6月26日(金)～7月11日(土) 抽選発表：7月13日(月) 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
7月 3日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
7月 7日(火)	1階食堂	午前10時～12時	★ダーツ
7月 16日(木)	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
7月 25日(土)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
7月 31日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★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、スカイウエ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
7月の診査日 2日・9日・16日・23日 ※30日は第5木曜日の為お休みです。	*スカイウエルの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康診査が必要になります。	

15日は囲碁の日

日時：7月15日(水) 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

7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>
 ①7月10日(金) 午後2時～3時 : 1階食堂
 ②7月23日(木) 午後2時～3時 : 1階食堂

7月のマージャン牌拭きボランティア

- <活動日>
 ①7月15日(水) 午後2時～3時
 ②7月29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：7月24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。

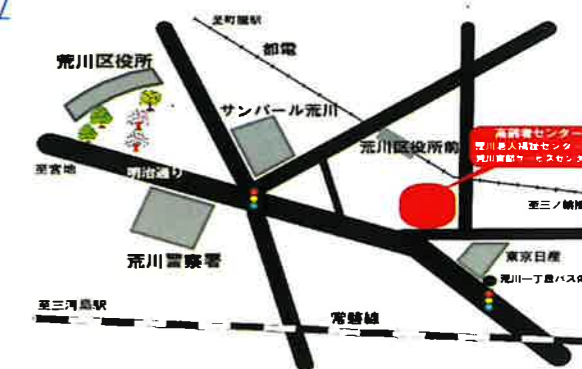
併設施設のご紹介

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。

6/6に天王祭に参加させていただきました！
 地域の皆様にお世話になり、老人福祉センター、東日暮里デイとの連携、交流の機会もいただき、ありがとうございました。



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 7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 「金魚鉢と金魚」	7月24日(金) 午後1時30分～3時30分	抽選12名	6月26日(金) 7月15日(水)	折り紙で金魚鉢と金魚を作ってみませんか！ 抽選発表：7月18日(土) 作品を入れる袋をお持ちください。
	手作り教室 「クレープペーパーで作るハイビスカス」	7月16日(木) 午後1時30分～3時30分	抽選12名	6月26日(金) 7月10日(金)	夏の花ハイビスカスをクレープペーパーで作りましょう。材料費：220円 抽選発表：7月11日(土)
	お楽しみ映画会 「シャレード」	7月15日(水) 午後1時30分～3時20分	先着28名	6月26日(金) 定員に達するまで	主演：オードリー・ヘプバーン ケーリー・グラント (1963年字幕上映)
	リズムアップ体操	7月17日(金) 午後1時～2時30分	先着35名	申込受付中 定員に達するまで	骨盤底筋トレーニングと足腰強化 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
	熱中症予防講座	7月9日(木)・25日(土) 午後1時10分～1時25分	先着各30名	6月26日(金) 定員に達するまで	今年も暑い夏がやってきます。 皆さんで予防確認してみませんか？
	あらかわ レースゲーム 倶楽部	7月9日(木)・24日(金) 午後1時30分～3時30分	先着各10名	6月26日(金) 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
	ひらめきカード サロン	7月1日(水) 午後1時30分～3時			勝っても負けても盛り上がる！カードゲームを通じた脳トレ講座。場所：1階食堂 ※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	7月18日(土) 午後1時30分～3時			最近話題のAIを楽しく体験！このサロンで新しい「今」を味わい尽くしましょう。 場所：1階食堂 ※申込不要です。当日直接お越しください。
	盆踊り大会	7月10日(金) 午後1時30分～3時30分			墨水会江戸桜様の太鼓披露あります。皆で楽しく踊りましょう。 ※申込不要です。当日直接お越しください。
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	7月17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	6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。
	健康アップ ステーション あらチャレ ポイント対象	2日(木)・3日(金)・4日(土) 7日(火)・9日(木)・10日(金) 11日(土)・14日(火)・16日(木) 17日(金)・18日(土)・21日(火) 23日(木)・24日(金)・25日(土) 28日(火)・30日(木)・31日(金)	先着8名	6月25日(木) 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		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。				
接骨院の先生が教える 「膝痛つまづき予防」	3日(金)	30名	4階会議室	荒川柔道整復師会
座ったまま筋トレ	9日(木) 25日(土)			
少し立って筋トレ	11日(土) 23日(木)			
椅子のできる体操 ～血流をよくするストレッチ～	14日(火) 31日(金)			
「あらみん体操」と簡単足の筋トレ	28日(火)			

あらチャレ
ポイント対象
6月25日(木)
7月2日(木)
電話申込みのみ
※7月3日(金)以降は
電話・窓口でも
受付致します。

3階いこい室予定表 7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(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。						
	1		2	3	4	
			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	
			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
5	6	7	8	9	10	11
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
		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	健康息き活き体操 (申込終了)		麻雀 午後1時～4時45分
12	13	14	15	16	17	18
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	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20分	手作り教室 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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	海の日 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	読書会 午前10時～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)	折り紙教室 午後1時30分～3時30分	麻雀 午後1時～4時45分
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		
	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			

スカイウェル(電位治療器) (ス)・・・スカイウェル
 ・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	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①6日・13日 ②27日	定員：24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	3日(金) 午後2時～3時 15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) 7・14・21・28日 午後1時10分～4時30分 (木) 2・9・16・23・30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 1・22・29日	当日直接お越しください。 ※8日は中止
	お楽しみマージャン	(土) 4・11・18・25 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(7日)午後、土曜(4・11・18・25日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 13日・27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) 7・14・21・28日 午前9時～11時30分 (土) 4・11・18・25日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。	