

センターだより7月号

令和7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。

「知的好奇心を優しく満たす イタリアの世界遺産の魅力」

ヴェネツィア、ポンペイ、フィレンツェなどイタリアの魅力的な世界遺産をわかりやすくお伝えします。

日時：7月22日（火）午後2時～3時30分 定員：40名（先着順） 場所：4階会議室

対象：60歳以上の区内在住の方 講師：西脇 英子 氏（NPO法人世界遺産アカデミー認定講師）

申込期間：7月1日（火）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「家族に伝えたい私の気持ち～自分らしい選択のために～」

高齢者のためのやさしいACP講座

人生会議トランプで過去の思い出を振り返り、これからどう過ごしたいのか一緒に考えてみましょう。

日時：7月28日（月）午前10時～11時30分 定員：20名（先着順） 場所：3階いこい室

対象：60歳以上の区内在住の方 講師：荒川地域包括支援センター職員

申込期間：6月26日（木）～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

「盆踊り大会」

夏の楽しい盆踊りで国際交流をしましょう。申し込みは不要、どなたでも参加できます。
一緒に踊りを楽しみましょう。

日時：7月30日（水）午後1時～3時 場所：4階会議室



「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
7月 4日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
7月17日（木）	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
7月22日（火）	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
7月25日（金）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
7月28日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

夏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。



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】 7月の審査日 3日・10日・17日・24日 ※第5週目(7/31)の為お休みです。	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

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11日（金）

午後2時～3時 : 1階食堂

②7月23日（水）

午後2時～3時 : 1階食堂

読書会

日時：7月25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。

7月のマージャン牌拭きボランティア

日時：①7月3日（木）午後2時～3時
②7月16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。

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のでお家でチャレンジしてみてください。

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。



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。

デイサービスセンターには、階段昇降や平行棒などがあり、機能訓練指導員の指導のもと、身体機能の維持・向上に努めています。自宅での段差など意識しながら、皆様積極的に取り組まれています。



【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（敬老の日が開館します）・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

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「花火」	7月25日（金） 午後2時～ 4時	抽選 12名	6月26日(木) 7月15日(火)	夏の風物詩、折り紙で花火を作ってきれいな花火を飾りましょう！ 抽選発表：7月16日（水）
	手作り教室「つまみ細工でオリジナルマグネットを作りましょう」	7月19日（土） 午後2時～ 4時	抽選 12名	6月26日(木) 7月10日(木)	好きな色を選んで、つまんでマグネットを作りましょう！ 場所：3階娯楽室 参加費：180円 抽選発表：7月11日（金） 
	お楽しみ映画会「雨に唄えば」	7月16日（水） 午後1時30分～ 3時15分	先着 25名	6月26日(木) 定員に達するまで	主演：ジーン・クレイ スタンリー・ドーネン 対象：60歳以上の区内在住の方 (1952年公開、字幕上映)
	熱中症予防講座	7月19日（土） 午後2時10分～ 2時30分	先着 30名	6月25日(水) 定員に達するまで	暑い夏がやってきました!! 暑さで食欲も落ちて体調不良になりがちな毎日…でももう怖くありません、予防していれば…参加賞をご用意しております。
	浴衣着付教室	7月26日（土） 午後1時30分～ 3時30分	先着 10名	6月26日(木) 7月18日(金)	盆踊り大会に向けて、半幅帯で変わり結びなどをして、楽な浴衣の着付けをしましょう。 場所：3階娯楽室 講師：斎藤職員 抽選発表：7月19日（土）
	チェアピラティス	7月7日（月）・7月25日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 各12名	6月26日(木) 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 ※お一人様どちらか1回まで
	ストレッチ・体幹トレーニング 注目!	7月18日（金） 午後2時～ 3時	先着 10名	6月26日(木) 定員に達するまで	ストレッチ、脳トレ、体幹トレーニングを組み合わせからだ全体を動かしましょう。 講師：芦田職員
	リズムアップ体操 (旧音楽体操講習会)	7月18日（金） 午後1時～ 2時30分	先着 35名	6月26日(木) 定員に達するまで	クイズや適度な運動で脳トレを行います。 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	8月12日(火)・18日(月)の2日間 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	抽選 各16名	7月11日(金) 8月2日(土)	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。 抽選発表：8月5日（火） 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	7月11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(木) 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(火)・3日(木)・4日(金)・5日(土) 8日(火)・10日(木)・11日(金) 12日(土)・15日(火)・17日(木) 18日(金)・19日(土)・22日(火) 24日(木)・25日(金)・26日(土) 29日(火)・31日(木)	先着 8名	6月25日(水) 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。				
	座ったまままで筋トレ	5日（土） 31日（木）	先着 30名	6月25日(水) 7月2日(水) 電話・窓口でも受付致します。	講師：鈴木先生 31日(木) 定員:20名 会議室
	少し立って筋トレ	10日（木） 19日（土）			講師：鈴木先生 10日(木) 定員:20名 会議室
	接骨院の先生が教える「腰痛・つまづき予防」	11日（金）			講師：荒川柔道整復師会
	椅子でできる体操 ～しっかり筋力アップ～	22日（火）			講師：坂井先生 22日(火) 定員:16名 いこい室
	おうちで運動 「あらみん体操」+簡単ストレッチ～	25日（金） 29日（火）			講師：坂井先生
メール	ZOOM勉強会	7月19日（土） 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	7月1日(火) 7月11日(金) 抽選発表 7月12日（土）	「Zoom」の参加方法を学びます。 対象：60歳以上の方、インターネットが繋がっている方 ①、②両方参加できる方 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 7月

日	月	火	水	木	金	土
★3階土足禁止エリアは靴下着用でお願いします。 ★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	4	5
		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
		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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	チェアピラティス 午前10時30分～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	健康生き活き体操 (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
13	14	15	16 (ス)映画の時間帯はご利用いただけません。	17	18	19
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		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15分		ストレッチ・体幹トレーニング 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
20	21	22	23	24	25	26
休館日	海の日 (休館日)	手芸 午前9時～11時30分 ミニ講座午後1時30分～2時 カラオケスクエア 午後2時15分～4時30分	盆踊り 午後1時30分～3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
				健康生き活き体操 (申込終了)	折り紙教室 午後2時～4時	麻雀 午後1時～4時45分
27	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	
休館日	ACP講座 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	(持参)			



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：6月26日（木）～
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 ①7日・14日 ②28日	定員:24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	2日（水）午前10時～11時 4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) 1・8・15・22・29日 午後1時10分～4時30分 (木) 3・10・17・24・31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 ※22日は午後2時15分～になります。 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 2日・9日・23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) 5・12・19・26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受付で配布、9時20分抽選開始 午後:午後1時に抽選の番号札を受付で配布、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。 ※土曜(5・12・19・26日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 14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) 1・8・15・22・29日 午前9時～11時30分 (土) 5・12日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。