

センターだより2月号

令和8年1月24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、当センターでは、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6日（火）～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。

皆様には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。

「お楽しみ文化体験 チタポポ体操」

能の小鼓のリズムをもとに楽しく口腔体操をしながら、日本の伝統文化を体験しましょう。

日時：2月3日・10日・17日・24日（毎週火曜日） 午前10時30分～11時30分

※終了後30分程度サロン開催します。 ※全4回の講座に参加できる方

持ち物：飲み物 場所：1階食堂

「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
2月 4日（水）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
2月 13日（金）	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
2月 17日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
2月 24日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
2月 27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】	1階食堂 木曜日 午後12時50分～1時50分 2月の審査日 5日・12日・19日・26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

お知らせ

2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＞

①2月13日（金）
午後1時～2時：1階食堂

②2月21日（土）
午後1時～2時：1階食堂

2月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞

①2月6日（金）午後2時～3時

②2月18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：2月27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。

年明けよりエレベーター工事が開始され、階段は歩行もしくは昇降機での移動となっておりますが、皆様お元気に活動されています。老人福祉センターの皆様にもご協力いただき、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 2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「雛人形」	2月13日（金） 午後1時30分～ 3時30分	抽選 12名	1月26日(月) ＼ 2月7日(土)	皆さんで可愛い雛人形を作りませんか 抽選発表：2月9日(月) 持ち物：作品を入れる袋 場所：3階いこい室
	折り紙教室「チューリップブーク」	3月3日（火） 午後2時～ 4時	抽選 12名	2月2日(月) ＼ 2月20日(金)	チューリップブークと一緒に作りませんか 抽選発表：2月21日(土) 持ち物：作品を入れる袋 場所：1階食堂
	ちぎり絵講座「イチゴのちぎり絵」	2月20日（金） 午後1時30分～ 3時30分	先着 10名	1月26日(月) ＼ 定員に達するまで	イチゴのちぎり絵で可愛い「ガキ」を作りませんか 参加費：40円 場所：1階食堂
	お楽しみ映画会「終着駅」	2月18日（水） 午後1時30分～ 3時	先着 25名	1月26日(月) ＼ 定員に達するまで	主演：ジェニファー・ジョーンズ モンゴメリー・クリフト 対象：60歳以上の区内在住の方 (1953年公開、字幕上映)
	チェアピラティス	2月6日（金）・27日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 12名	1月26日(月) ＼ 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
	体幹トレーニング	2月13日（金） 午前10時30分～ 11時30分	先着 12名	1月26日(月) ＼ 定員に達するまで	ボールを使いからだ全体を動かし体幹を 鍛えましょう。 講師：芦田職員、飯岡職員
	いつまでも安心できるシニアライフのために	2月10日（火） 午後2時10分～ 2時55分	先着 20名	1月26日(月) ＼ 定員に達するまで	元気なうちから荒川区の福祉サービスが使えます ちよっとお得なサービスを知って もしもの時に備えませんか 講師：荒川包括支援センター職員
	ひらめきカードサロン	2月2日（月） 午後1時30分～ 3時	先着 10名	1月24日(土) ＼ 定員に達するまで	市販のカードゲームを使ってみんなで楽しく 脳を刺激するサロン。 楽しく遊びながら記憶力や発想力をトレーニング。 場所：3階いこい室
電話または窓口	スマートフォン・タブレット何でも相談会	2月27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	1月26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	3日(火)・5日(木)・6日(金)・7日(土) 10日(火)・12日(木)13日(金) 14日(土)・17日(火)・19日(木) 20日(金)・21日(土)・24日(火) 26日(木)・27日(金)・28日(土)	先着 8名	1月24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。				
歩く体操～正しく歩く・美しく歩く～	6日（金）	20名	1階食堂	講師：坂井先生
	24日（火）	30名	4階会議室	
身体をねじ～る筋トレとストレッチ	7日（土）	20名	1階食堂	講師：鈴木先生
	26日（木）	20名	4階会議室	
接骨院の先生が教える「首・肩こりに効果的な体操」	10日（火）	20名	1階食堂	講師：荒川柔道整復師会
ボール体操① 上半身編～上半身をしっかりと動かそう～	13日（金）	30名	4階会議室	講師：坂井先生
すたすた歩こうお尻周りの筋トレとストレッチ	19日（木）	16名	3階いこい室	講師：鈴木先生
	21日（土）	30名	4階会議室	

※1月31日(土)以降は
電話・窓口でも
受付致します。

3階いこい室予定表 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	健康体操 (申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	健康体操と脳トレ (申込終了)	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
	ひらめきカードサロン 午後1時30分～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			麻雀 午後1時～4時45分
8	9	10	11	12	13	14
休館日	健康体操 (申込終了)	手芸 午前9時～11時30分	建国記念の日 (休館日)	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	体幹トレーニング 午前10時30分～11時30分	麻雀 午前9時10分～ 11時50分
	ころばんせろばん体操 (申込終了)	カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分		健康いきいき体操 (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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	健康体操 (申込終了)	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
	ころばんせろばん体操 (申込終了)	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	ミニ講座 午後1時30分～2時	棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日 (休館日)	手芸 午前9時～11時30分	健康体操と脳トレ (申込終了)	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
		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	健康いきいき体操 (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

★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。

(ス)・・・スカイウェル

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。

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	対象：60歳以上の方 申込：1月26日（月）～		
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 ①2日・9日 ②16日	※1月から3月は1階食堂になります。 定員：24名 月①②各1回まで
		笑顔で棒体操	18日（水）午前10時～11時
	20日（金）午後2時～3時		
申込不要	カラオケスクエア	(火) 3・10・17・24日 午後1時10分～4時30分 (木) 5・12・19・26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 4日・25日
	お楽しみ マージャン	(土) 7・14・21・28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
	ぬりえサロン	(月) 9日 午前10時～11時30分	※1月から3月は3階娛樂室になります。色えんぴつの貸出しあります。
	手芸	(火) 3・10・17・24日 午前9時～11時30分	
		(土) 7・14・21・28日 午後1時30分～4時	3階娛樂室でおこないます。