

センターだより4月号

令和8年3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が完了し、通常運行を再開しました。
ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。**

「春の落語会」

思わず笑顔になる落語を2席披露します。

日時：4月4日(土) 午後2時～3時 対象：60歳以上の方 場所：4階会議室

定員：先着40名 申込不要です。当日直接お越しください。

講師：桂 文ぶん氏 内容：「つる」他1席

落語会終了後(午後3時～3時30分)に4月から始まる自転車の交通違反制度導入についての講話があります。あわせてご参加ください。



「荒川★豊玉ボウリング交流会」

練馬区立はつらつセンター豊玉のご利用者とeスポーツのボウリングで交流します。

日時：4月2日(木) 午前10時～12時 対象：60歳以上の方 場所：4階会議室

予約不要です。当日直接お越しください。※動きやすい服装でお越しください。

「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
4月 2日(木)	4階会議室	午前10時～12時	★ボウリング
4月 9日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
4月 17日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
4月 21日(火)	4階会議室	午前10時～12時	★バドミントン
4月 30日(木)	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。



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 4月の審査日 2日・9日・16日・23日 ※30日は第5木曜日の為お休みです。	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

4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〉

①4月10日(金) 午後2時～3時 : 3階いこい室

②4月23日(木) 午後2時～3時 : 1階食堂

4月のマージャン牌拭きボランティア

〈活動日〉

①4月3日(金) 午後2時～3時

②4月15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：4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。

今年も福島から桃の枝が沢山届きました！
春の訪れを知らせる可愛いお花と記念撮影もおこないました。
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 4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 「鯉のぼりと兜」	4月18日(土) 午後1時30分～3時30分	抽選 12名	3月26日(木) 4月10日(金)	折り紙で可愛い鯉のぼりと兜を折ります。 抽選発表：4月11日(土) 場所：3階娯楽室
	手作り教室 「クレープペーパーで作るあかいバラ」	4月16日(木) 午後1時30分～3時	抽選 12名	3月26日(木) 4月8日(水)	引っぱると伸びるクレープペーパーで本物みたいなバラを作りましょう。 抽選発表：4月9日(木) 場所：3階娯楽室
	お楽しみ映画会 「ローマの休日」	4月15日(水) 午後1時30分～3時30分	先着 25名	3月26日(木) 定員に達するまで	主演：オードリー・ヘプバーン グレゴリー・ペック 対象：60歳以上の区内在住の方 (1953年公開、字幕上映)
	リズムアップ体操	5月15日(金) 午後1時～2時30分	先着 35名	4月21日(火) 定員に達するまで	有酸素運動で免疫力アップ 内在する免疫力を重症化する前に トレーニングで鍛えましょう。 ※メールでの申し込みも可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	ひらめきカード サロン	4月20日(月) 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。おひとりでの参加も大歓迎！ 楽しみながら新しい繋がりを広げましょう。 場所：1階食堂 ※申し込み不要です。当日直接お越しください。
	15日は 囲碁の日	4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 ※申し込み不要です。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	4月24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	3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	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)	先着 8名	3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。
	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。				
	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	講師：荒川柔道整復師会
座ったまままでストレッチ	9日(木) 18日(土)	30名 30名	4階会議室 4階会議室	講師：鈴木先生	
少し立ってストレッチ	11日(土) 30日(木)	30名 30名	4階会議室 4階会議室	講師：鈴木先生	
椅子でリズム体操 ～音楽に合わせて楽しく体を動かそう～	14日(火) 24日(金)	20名 30名	1階食堂 4階会議室	講師：坂井先生	
「あらみん体操」と 椅子でできるストレッチ	21日(火)	20名	1階食堂	講師：坂井先生	

申込方法	事業名	日時	定員	場所	講師
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 ②20日・27日	定員：24名	月①②各1回まで	
	笑顔で棒体操	1日(水) 午前10時～11時 17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) 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日・8日・22日			当日直接お越しください。
	お楽しみ マージャン	(土) 4・11・18・25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(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			色えんぴつの貸し出しあります。
手芸	(火) 7・14・21・28日 午前9時～11時30分 (土) 4・11・25日 午後1時30分～4時			3階娯楽室でおこないます。	

3階いこい室予定表 4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。						
			1 棒体操 午前10時～11時	2 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	3	4 麻雀 午前9時10分～11時50分
			盆踊り 午後1時30分～3時			麻雀 午後1時～4時45分
5	6	7 手芸 午前9時～11時30分	8	9 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	10	11 麻雀 午前9時10分～11時50分
休館日	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)	ボランティアサロン 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
12	13	14	15 (※映画の時間帯は ご利用いただけません)	16	17	18
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30分		棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時～4時45分
19	20	21	22	23	24	25
休館日	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～4時45分
26	27	28	29	30	(ス)・・・スカイウェル	
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	昭和の日 (休館日)	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	★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	事業名	日時	定員	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 ②20日・27日	定員：24名	月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	1日(水) 午前10時～11時 17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) 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日・8日・22日		当日直接お越しください。
	お楽しみ マージャン	(土) 4・11・18・25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(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		色えんぴつの貸し出しあります。
手芸	(火) 7・14・21・28日 午前9時～11時30分 (土) 4・11・25日 午後1時30分～4時		3階娯楽室でおこないます。	