

センターだより6月号

令和8年5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。

「プロが教えるはじめての終活講座～今から知っとく介護とお墓～」

今回は介護が必要になった時の手続きや、人にはなかなか聞かにくいお墓や墓じまいの事を司法書士の先生がわかりやすく解説! 「どこから始めればいいのかわからない」そんな方に安心して暮らすためのヒントをお届けします。
日時: 6月27日(土) 午後1時～2時30分 場所: 4階会議室 定員: 先着40名
対象: 60歳以上の荒川区在住の方
申込期間: 6月1日(月)～定員に達するまで 申込方法: 電話もしくは窓口

「～未来横丁～あらかわAI倶楽部」

話題の「AI」を楽しく体験!! まずは触って「へえ!」「面白い!」を味わいましょう! 自動作詞作曲AI「Suno」などを紹介。
日時: 6月13日(土) 午後1時30分～3時 場所: 1階食堂 定員: 先着16名
申込期間: 5月26日(火)～定員に達するまで 申込方法: 電話もしくは窓口

「カラオケ大会」

あなたの十八番を歌ってください! ※お1人様2曲まで。歌う順番の抽選は6月16日(火)に行います。
日時: 6月23日(火) 午後1時30分～4時30分 場所: 3階いこい室 定員: 先着21名
申込期間: 5月26日(火)～6月15日(月) 申込方法: 電話もしくは窓口

「あらかわカップ」

ゲーム機を使ったボウリング対戦! 応援も楽しいイベントです。個人戦になります。お気軽にご参加ください。
日時: 6月11日(木) 午後1時30分～3時30分 場所: 4階会議室 定員: 先着8名
申込期間: 5月26日(火)～定員に達するまで 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
6月 4日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
6月 9日(火)	4階会議室	午前10時～12時	★ダーツ
6月 19日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
6月 22日(月)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
6月 30日(火)	4階会議室	午前10時～12時	★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
【嘱託医による健康診査】	4階健康相談室 木曜日 午後12時50分～1時50分	予約
6月の診査日 4日・11日・18日・25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、健康診査が必要になります。	

15日は囲碁の日

日時: 6月15日(月) 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階娛樂室



【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階娛樂室 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。



@CENTER_ARAKAWA

【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

6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〉
①6月12日(金) 午後2時～3時 : 3階いこい室
②6月23日(火) 午後2時～3時 : 1階食堂

6月のマージャン牌拭きボランティア

〈活動日〉
①6月3日(水) 午後2時～3時
②6月17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: 6月26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施設しています。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。

デイサービスの最高齢の利用者様が、この度百歳のお誕生日を迎えられ、皆様とお祝いいたしました! これからもお元気にご来所ください!



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 6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 「織姫と彦星」	6月20日(土) 午後1時30分～3時30分	先着 12名	5月26日(火) 定員に達するまで	流星に乗った織姫と彦星を作ります。 場所：1階食堂
	手作り教室 「革のコインケース」	6月18日(木) 午後1時30分～3時30分	抽選 12名	5月26日(火) 6月10日(水)	小銭入れを自身で縫って作りましょう。 抽選発表：6月11日(木) 材料費：379円
	お楽しみ映画会 「麦秋」	6月17日(水) 午後1時30分～3時35分	先着 28名	5月26日(火) 定員に達するまで	主演：原節子 笠智衆 淡島千景 杉村春子 (1951年公開)
	リズムアップ体操	6月19日(金) 午後1時～2時30分	先着 35名	6月1日(月) 定員に達するまで	タオルで全身トレーニング 持ち物：タオル 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
	はじめての手話講座	6月26日(金) 午後2時～3時30分	先着 12名	5月26日(火) 定員に達するまで	一緒に手話を学んでみませんか？ 初めてでも大丈夫!! 初心者向け講座です。
	荒川区消費者生活センター 出前講座	6月15日(月) 午後3時10分～4時10分	先着 20名	5月26日(火) 定員に達するまで	高齢者を対象とした詐欺が多発しています。 詐欺の手口と対処法をご紹介します。 当日は楽しい漫才もあります。
	ひらめきカード サロン	6月12日(金) 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。
	シニア・サーキット 体験会	6月5日(金)・18日(木) 午後1時～2時30分	先着 各10名	5月26日(火) 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
	中級者のための スマートフォン講座	6月15日(月)・20日(土) 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分	抽選 各12名	5月26日(火) 6月6日(土)	LINE、AI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	6月19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	5月26日(火) 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	2日(火)・4日(木)・5日(金) 6日(土)・9日(火)・11日(木) 12日(金)・13日(土)・16日(火) 18日(木)・19日(金)・20日(土) 23日(火)・25日(木)・26日(金) 27日(土)・30日(火)	先着 8名	5月25日(月) 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)	

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	定員	場所	講師
電話	*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。			
	すいすい歩こう膝の筋トレとストレッチ	20名	4階会議室 1階食堂	鈴木先生
	すたすた歩こうお尻周りの筋トレとストレッチ	30名 20名	4階会議室 1階食堂	鈴木先生
	セラバンド体操① 上半身を中心に丈夫な筋肉を作ろう	20名	1階食堂	坂井先生
	接骨院の先生が教える 「腰痛に効果的な体操」	30名	4階会議室	荒川柔道整復師会
	ボール体操① ボールで楽しい上半身トレーニング	20名	1階食堂	坂井先生
メール	7月 ZOOM 勉強会	抽選 5名	6月11日(木) 6月29日(月) 6月30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 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		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		棒体操 午後2時～3時	麻雀 午後1時10分～4時45分
7	8	9	10	11	12	13
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	健康生き活き体操 (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10分～4時45分
14	15	16	17	18	19	20
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35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10分～4時45分
21	22	23	24	25	26	27
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	読書会 午前10時～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	カラオケ大会 午後1時30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)	はじめての手話講座 午後2時～3時30分	麻雀 午後1時10分～4時45分
28	29	30	★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。 血压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。			
休館日		手芸 午前9時～11時30分				
		カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分				

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 ①1日・8日 ②15日・22日	定員:24名 月①②各1回まで
	笑顔で棒体操	5日(金) 午後2時～3時 17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) 2・9・16・23・30日 午後1時10分～4時30分 (木) 4・11・18・25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 ※23日は1時30分より開始
	盆踊り	水曜日 午後1時30分～3時 3・10・24日	当日直接お越しください。
	お楽しみマージャン	(土) 6・13・20・27 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(2日)午後、土曜(6・13・20・27日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 8日・22日 午前10時～11時30分 (火) 2・9・16・23・30日 午前9時～11時30分 (土) 6・13・20・27日 午後1時30分～4時	色えんぴつの貸出しあります。
	手芸		3階娯楽室でおこないます。