



# 荒川老人福祉センター 11月の予定表

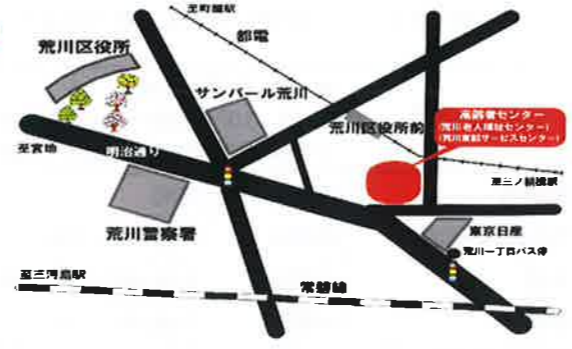


日	月	火	水	木	金	土
お楽しみ映画会【ステート・フェア】 日時：11月15日（水） 午後1時45分～3時25分 定員：20名（10月26日（木）より先着順） 申し込み：電話又は窓口にて（60歳以上の方）			1	2	3	4
				健康審査 午後1時～1時50分	文化の日 （休館日）	★ミニ講座は いこい室です
				健康アップステーション 午後1時～3時		健康アップステーション 午後1時～3時
5	6	7	8	9	10	11
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時	絵手紙教室 （申込終了）	盆踊り 午後2時～3時	健康息き活き体操 （申込終了） 健康審査 午後1時～1時50分		手芸 午後1時30分 ～4時30分
				健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時
12	13	14	15（ス）午後3時25分	16	17	18
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時	★ミニ講座は いこい室です	お楽しみ映画会 午後1時45分 ～3時25分	健康審査 午後1時～1時50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	★ミニ講座はいこい室です 折り紙教室 午後2時30分～ 4時30分
				健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時
19	20	21	22	23	24	25
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時 感染症予防講座 午後3時10分～3時25分	手芸 午後1時30分 ～4時30分	盆踊り 午後2時～3時	勤労感謝の日 （休館日）	棒体操 午後2時～3時	手芸 午後1時30分 ～4時30分
					健康アップステーション 午後1時～3時	健康アップステーション 午後1時～3時
26	27	28	29	30		
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時 感染症予防講座 午後3時10分～3時25分	手芸 午後1時30分 ～4時30分	盆踊り 午後2時～3時	健康息き活き体操 （申込終了） 健康審査 午後1時～1時50分		

**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  
・ご利用時間は午後1時30分～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。

【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](mailto:arakawa-fukushi@foryou.or.jp)  
【ホームページ】<https://www.foryou.or.jp/facility/arakawa/w129/>  
【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

荒川老人福祉センターのホームページ  
右の二次元バーコードを対応の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。



## 荒川老人福祉センター

# センターだより11月号

令和5年10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

**新型コロナウイルス感染対策実施中**  
引き続き、感染対策のため、施設の換気・消毒等を実施しています。施設をご利用される際は、感染対策にご協力をお願いします。  
〈利用上の注意〉 ◆当センターではマスク着用でのご利用をお願いいたします。  
◆体調不良の場合はご利用をお控えください。  
◆検温にご協力ください。  
◆手指消毒・手洗いをお願いいたします。  
〈マスクについて〉 ◆施設利用者への感染防止等の観点から、職員は勤務中にマスクを着用しております。

**「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。ゲームが苦手な方、スポーツが苦手な方も大歓迎！ 対象：60歳以上の方 予約不要です。当日直接お越しください。

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
11月 1日（水）	4階会議室	午前10時～正午	★ボウリング
11月 4日（土）	4階会議室	地域交流イベント 午前10時～正午	★ダーツ ★太鼓ゲーム ★バドミントン
11月16日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
11月24日（金）	4階会議室	午前10時～正午	★テニス などなど

**あらかわカップ 2023 4nd ボウリング大会**  
ゲーム機を使ったボウリングで対決！！参加者の方と職員でチームを作って対戦します！！  
勝敗も大事だけど応援が楽しいイベントです。お気軽にご参加ください♪  
日 時：11月29日（水） 午後1時30分～3時30分  
対 象：60歳以上の方 場 所：4階会議室 定 員：10名（先着）  
申込期間：10月25日（水）～定員に達するまで 申込方法：電話または窓口にて

〈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](mailto: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1時～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。



## 電話または窓口でお申込み

(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)

### 手作り教室【木の実飾りのナチュラル♡ほうき】

シダのミニほうきに秋のスワッグをつけて、飾ってもOK、掃いてもOK！なミニほうきを作ります。

日 時：11月25日(土) 午後1時30分～3時  
定 員：8名(抽選) 材料費：200円  
難 易 度：☆☆☆  
場 所：1階食堂  
申込期間：10月26日(木)～11月10日(金)  
当選発表：11月14日(火)～



### 折り紙教室【ポインセチア】

クリスマスに向けて『ポインセチア』を作ります。

折り紙の大きさは3種類、楽しみながら折みましょう～♪

日 時：11月18日(土) 午後2時30分～4時30分  
定 員：12名(抽選)  
申込期間：10月26日(木)～11月9日(木)  
当選発表：11月10日(金)～  
持ち物：持ち帰り袋



### 秋の盆踊り大会

秋も楽しく踊りましょう！！

日 時：11月15日(水) 午後1時30分～3時  
定 員：40名(先着順)  
申込期間：10月26日(木)～定員に達するまで  
\*いこい室の盆踊りとは別にお申込みいただけます。  
お着替えはご自宅をお願い致します。  
今回は太鼓の演奏はありません。



### 健康アップステーション(健康相談)

日時：11月2日(木)・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)・24日(金)  
25日(土)・28日(火)・30日(木)  
午後1時～3時(定員8名)  
(ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)  
場所：4階 健康アップステーション  
申込：10月25日(水)～開催日の前日まで  
電話または窓口にて(おひとり様15分)  
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。(先着順)



### 感染症予防講座

みなさんの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。今年もしっかり予防しましょう。

日 時：11月20日(月)・27日(月)のいずれか  
午後3時10分～3時25分  
対 象：60歳以上の方  
定 員：20名(先着順)  
講 師：荒川高齢者みまもりステーション職員  
申込期間：10月26日(木)～定員に達するまで



### 折り紙教室【クリスマスのトナカイ】

クリスマスの飾りにトナカイを作りませんか。

日 時：12月1日(金) 午後2時～4時  
定 員：12名(抽選)  
申込期間：10月26日(木)～11月15日(水)  
当選発表：11月20日(月)～  
持ち物：持ち帰り袋



### 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階受付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。  
答えはセンター1フロアにありますのでご確認ください。

**おいせ** 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。



### 健康アップステーション(ミニ講座)

『元気に歩こう股関節の筋トレとストレッチ』

11月4日(土)・18日(土)：鈴木先生

『転ばぬ先の片足立ちトレーニング』

11月9日(木)・30日(木)：鈴木先生

『5分でできる健康体操』

「あらみん体操」を覚えよう！～解説編～

11月10日(金)・28日(火)：坂井先生

『椅子でできる体操～体をほぐすストレッチ体操～』

11月14日(火)・24日(金)：坂井先生

時間：午後1時30分～2時 場所：4階 会議室

定員：各回30名(事前申し込み：先着順)

申込：10月25日(水)～開催日の前日まで

\*4日(土)・14日(火)・18日(土)のみ  
午後1時40分～2時10分 3階いこい室 定員16名

\*電話のみの申込みとなります。

\*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。



## メールまたは往復はがきでお申込み

### zoom勉強会(オンライン)

オンラインの方法の一つ、「Zoom」の使い方を学びます。  
午前中にセンターで設定方法を学び、午後はご自宅とセンターで「Zoom」をつなげて実践します。

日 時：11月13日(月)  
①午前10時～11時 ②午後3時～4時  
対 象：60歳以上の方、①②とも参加出来る方、インターネットがつながっている方  
場 所：①1階 食堂 ②ご自宅  
定 員：5名(抽選) 持ち物：筆記用具  
申込期間：～11月7日(火)  
申込方法：メールにて 当選発表：11月8日(水)～



### スマートフォン・タブレットなんでも相談会

スマートフォン・タブレットでわからない事、個別相談できます。

日 時：11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～  
定 員：①～④各3名(先着順) お1人様30分間です。  
申 込：10月26日(木)～定員に達するまで  
持ち物：ご自身で使用しているスマートフォンまたはタブレット  
\*タブレット使用の方で、ルーターをお持ちの方はご持参下さい。  
\*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。



### 11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。1階食堂で行います。

活動日：①11月14日(火) 午後2時～3時  
②11月22日(水) 午後2時～3時

### ★毎週金曜日「お楽しみマージャン」★

午後1時45分抽選～4時50分 3階娛樂室にて 予約不要  
当日 午後1時30分に1階受付で抽選の番号札を配布します。

### オンライン工場見学

大人の社会科学見学がオンラインでスタート。  
第1回は「カルビー」かつぱえびせんの工場です。  
日 時 11月20日(月) 午前10時～10時40分  
対 象：60歳以上の方で、インターネットが使える環境のある方  
場 所：ご自宅  
定 員：18名(先着順)  
申込期間：10月25日(水)～定員に達するまで  
申込方法：メールにて



### 初心者のためのタブレット講座

タブレットを实际操作しながら基本を学びます。

日 時：12月26日(火)・28日(木)の2日間  
午前コース：午前10時～11時30分  
午後コース：午後1時～2時30分

【午前】または【午後】をお選びください。

\*タブレットはセンターで用意します。

対 象：60歳以上の区内在住で、2日間参加が可能な方  
場 所：4階会議室 講 師：NPO法人 竹箒の会  
定 員：各コース16名(抽選)  
申込期間：11月11日(土)～12月6日(水)  
当日消印有効



当選発表：12月12日(火)～ 申込方法：往復はがき

①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥利用証番号  
(無い方は「無し」を記入)を記載の上お申込みください。

〒116-0002 荒川区荒川1-34-6 電話：03-3802-1666

メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

### 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。  
【運動会】を合同で行いました。4階にお邪魔して戦って参りました！！  
とても暖かく見守っていただき、デイの利用者様も刺激を受けてイキイキしていました。



### 【いこい室】

対 象：60歳以上の方

申 込：10月26日(木)～開催日の前日まで

\*申込は電話または窓口にて(先着順) 手芸は何回でもお申込みいただけます。(火・土どちらでも可)

\*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★

事業名	曜日	時間	開催日	定員	参加できる回数
荒川脳トレ講座	月曜日	午後2時～3時	①6日・13日②20日・27日	18名	月①②各1回
手芸	火曜日	午後1時30分～4時30分	21日・28日	18名	毎回
盆踊り	水曜日	午後2時～3時	8日・22日・29日	20名	月2回
笑顔で棒体操	金曜日	午後2時～3時	24日	12名	月1回
手芸	土曜日	午後1時30分～4時30分	11日・25日	18名	毎回