

荒川老人福祉センター 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
お楽しみ映画会【オリエント急行殺人事件】 日時：12月20日（水） 午後1時45分～3時55分 定員：20名(11月27日(月)より先着順) 対象：60歳以上の方 申し込み：電話又は窓口にて					1 折り紙教室 午後2時～4時 健康アップステーション 午後1時～3時	2 ★ミニ講座は いいい室です 健康アップステーション 午後1時～3時
3	4	5	6	7	8	9
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時	絵手紙教室 (申込終了) 健康アップステーション 午後1時～3時	盆踊り 午後2時～3時	健康審査 午後1時～1時50分 健康アップステーション 午後1時～3時	棒体操 午後2時～3時 健康アップステーション 午後1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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	脳トレ講座 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	盆踊り 午後2時～3時	健康息ぎ活き体操 (申込終了) 健康審査 午後1時～1時50分 健康アップステーション 午後1時～3時	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 健康アップステーション 午後1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
17	18	19	20 (ス)午後3時55分	21	22	23
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時 消防安心安全講座 午後3時10分～4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	お楽しみ映画会 午後1時45分～ 3時55分	手作り教室 午後2時～4時 健康審査 午後1時～1時50分 健康アップステーション 午後1時～3時	棒体操 午後2時～3時 健康アップステーション 午後1時～3時	★ミニ講座は いいい室です 健康アップステーション 午後1時～3時
24	25	26	27	28	29	30
休館日	脳トレ講座 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	盆踊り 午後2時～3時	健康息ぎ活き体操 (申込終了) 健康審査 午後1時～1時50分 健康アップステーション 午後1時～3時	(休館日)	
31	年末年始（12/29～1/3）は休館となります。令和6年1月4日（木）より開館致します。					

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階いいい室
・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
【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
リニューアルしました。詳細は職員まで。
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12月号
令和5年11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。

「新春落語」
新年から笑えるお話と太鼓のお披露目です。
日時：1月6日（土）午後2時～3時 講師：桂 文ぶん氏
対象：60歳以上の方 定員：40名（先着順）
場所：4階会議室 申込開始：11月27日（月）～定員に達するまで
申込み方法：電話または窓口にて

新春 マージャン会
年始めに楽しいひとときをすごしませんか？
日時：1月5日（金）午後1時30分～4時45分
場所：3階いいい室 ※午後1時30分～受付開始
午後1時45分～卓を決める抽選をおこないます。
予約不要です。直接お越しください。

「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。
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
12月 4日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
12月 7日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
12月11日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
12月19日（火）	4階会議室	午前10時～正午	★バドミントン
12月26日（火）	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス などなど

「第4回あらかなクラシコ」
板橋区にある「仲町ふれあい館」と、ゲーム機を
使ってオンラインでボウリング対決をします！
日時：12月14日（木）午後2時～3時
定員：5名（先着順） ※個人戦です。
対象：60歳以上の方 場所：1階食堂
申込期間：11月25日（土）～
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
※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)

シューズキーパーを作らしましょう

アロマ・ハーブに興味がある方を対象に「香り」をテーマにしたクラフト作りと精油の使い方を知る講座です。

日時：12月23日(土)
午前10時～11時30分

定員：8名(抽選) 材料費：195円
申込期間：11月27日(月)～12月12日(火)
当選発表：12月13日(水)～



手作り教室【しめ縄を作ろう】

お正月に向けてしめ縄飾りを作らしましょう。

日時：12月21日(木)
午後2時～4時

定員：12名(抽選) 材料費：70円
申込期間：11月27日(月)～12月14日(木)
当選発表：12月15日(金)～



折り紙教室【干支の辰】

日時：1月6日(土) 午後2時～4時
定員：12名(抽選)

申込期間：11月27日(月)～12月22日(金)
当選発表：12月23日(土)～
持ち物：持ち帰り袋



12月のボランティアサロン

活動日：①12月12日(火) 午後2時～3時
②12月22日(金) 午後2時～3時
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。



クリスマス お楽しみ会

ピアノミニコンサート・ちよこっと棒体操(X'masバージョン)
BINGO大会・ダンスタイムと盛りだくさん!!

日時：12月25日(月) 午後1時～2時30分
定員：30名(先着順)

申込期間：11月27日(月)～定員に達するまで

足つぼセルフマッサージ

足の裏を気持ちよく押して健康維持に努めましょう。

日時：12月27日(水)
午後1時～2時

定員：12名(抽選) 対象：60歳以上の方
申込期間：11月27日(月)～12月22日(金)
当選発表：12月23日(土)～

※前回と同じ内容です。初めての方優先です。

健康アップステーション(健康相談)

日時：12月1日(金)・2日(土)・5日(火)・7日(木)
8日(金)・9日(土)・12日(火)・14日(木)
15日(金)・16日(土)・19日(火)・21日(木)
22日(金)・23日(土)・26日(火)・28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：11月25日(土)～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)

健康アップステーション(ミニ講座)

『冬のウイルス感染症に負けない口腔ケア!』

12月1日(金)：菊地歯科衛生士

『転ばぬ先の足踏み体操』

12月2日(土)：鈴木先生

『とにかくタオルで身体を動かそう』※タオル持参

12月7日(木)・23日(土)：鈴木先生

『ボール体操②下半身編 足腰を丈夫にしよう』

12月8日(金)・15日(金)：坂井先生

『接骨院の先生が教える みんなの体操』

12月14日(木)：荒川区柔道整復師

『ボール体操①上半身編 上半身をしっかりと動かそう』

12月22日(金)：坂井先生

*2日(土)・23日(土)のみ

午後1時40分～2時10分 3階いこい室 定員16名

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：11月25日(土)～開催日の前日まで

*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

七宝焼き講座

1人1枚 オリジナルでブローチを作ります。

日時：2月3日(土)・17日(土)・26日(月)
午前10時～11時30分

対象：区内在住の60歳以上の方
3日間全てご参加できる方

定員：12名(抽選) 材料費：800円

講師：日本七宝作家協会会員 小泉 雅子氏

申込期間：～12月23日(土)

申込方法：往復はがき 当選発表：1月17日(水)～

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。

zoom開催方法勉強会(オンライン)

「Zoom」での開催方法(ホスト)を学びます。

日時：12月18日(月)
午後1時～2時

対象：60歳以上の方 ZOOMで会議を開催したい方
場所：1階 食堂

定員：5名(抽選) 持ち物：筆記用具

申込期間：～12月12日(火)

申込方法：メールにて

当選発表：12月13日(水)～

〒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

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：12月15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。

場所：3階いこい室

申込：11月27日(月)～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。

消防安心安全講座

火災が起きてしまった時の対処の仕方、注意すべきことを教えていただきます。

日時：12月18日(月)

午後3時10分～4時 場所：3階いこい室

定員：20名(先着順)

申込方法：電話または窓口にて

申込期間：11月27日(月)～定員に達するまで

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1Fロビーにありますのでご確認ください。

★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階娯楽室にて 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。

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。



GCCENTER_ARAKAWA

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。

今回はオンラインによる【カルビーの工場見学】を老人センターの方と合同で行いました。昔からのなじみのあるお菓子ではありますが改めて美味しさの秘密を知りました!



事業名	曜日	時間	開催日	定員	参加できる回数
【いこい室】	対象：60歳以上の方	申込：11月27日(月)～開催日の前日まで	★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★		*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・土どちらも可)
荒川脳トレ講座	月曜日	午後2時～3時	①4日・11日②18日・25日	18名	月①②各1回
手芸	火曜日	午後1時30分～4時30分	12日・19日・26日	18名	毎回
盆踊り	水曜日	午後2時～3時	6日・13日・27日	20名	月2回
笑顔で棒体操	金曜日	午後2時～3時	8日・22日	12名	月1回
手芸	土曜日	午後1時30分～4時30分	9日・16日	18名	毎回