

令和元年

11月

10月25日発行



深川ふれあいセンター

江東区平野1-2-3 ☎3643-1902 月のおたより

開館時間：午前9時～午後9時半（個人利用は午後5時まで）

休館日：毎月第2・4日曜日／年末年始／館内設備点検日

深川ふれあいセンター（深川老人福祉センター）は江東区内にお住まいの60歳以上の方が利用できる施設です。初めてセンターをご利用の方は身分証をお持ちの上、窓口にて入館登録手続きを行ってください。

年末恒例！「年忘れ演芸大会」参加者募集♪

日頃、研鑽された皆さんの得意の芸（技）をこの機会に披露しませんか？カラオケ・踊り・一発芸など…どんな芸でも構いません！皆さまの参加をお待ちしております。

日時◆12月14日（土）
午前の部：10時～12時 午後の部：1時～4時
会場◆深川ふれあいセンター 1階 体育室
募集組数◆①唄・カラオケ…10組 ②踊り・ダンス…10組
③生演奏・その他…5組 計25組



※申込受付期間は**10月25日（金）～11月9日（土）**までとさせていただきます。（申込多数の場合抽選／条件あり）チラシ兼申込用紙が館内にございますので必要事項をご記入の上、窓口まで提出をお願い致します。

【当日お越しく下さい】ミニバザー2日間に渡り開催！

今年も開催します！深川・平野パーティバル（秋まつり）の掘り出し市にご提供いただいたものを、さらにお求めやすい価格で大放しします！

時間◆11月26日（火）午前11時～午後3時
11月27日（水）午前10時～午後3時
場所◆深川ふれあいセンター 2階 小体育室



※ふれあいセンター登録者以外の方でもお越し頂けます。お誘い合わせの上、是非お越しく下さい。

令和元年度 第19回「悠々フェスティバル」開催！

今年も「悠々フェスティバルはつらつ人生いきいきしてますー」開催！世代を超えて楽しめるイベントなのでどうぞお気軽にご参加ください。

内容◆レクダンス・うたの広場・折り紙・ぬりえ・囲碁・脳トレなど、たくさんのイベントが盛り沢山！

日時◆11月17日（日）午前10時～午後3時30分
会場◆江東区総合区民センター（大島4-5-1）

主催：江東区/福社会館 共催：ふれあい（老人福祉）センター



【先着申込制】作って食べて健康長寿 参加者募集！

管理栄養士の先生が食事の面からしっかりアドバイスをさせていただきます。



日時◆①11月14日（木）午前10時～11時
②11月28日（木）午前10時～12時
内容◆①食物繊維（講義）②食物繊維の多い食事（実習）
定員◆各回15名（先着順）
参加費◆500円（28日の実習のみ。14日は無料。）

★申込予約は窓口またはお電話で。※28日分は窓口のみ（参加費持参）

【先着申込制】11月の行事 参加者募集！



うたごえひろば

12日（火） 午後1時半～3時半

「うたごえセンテナリアンズ」主催。ピアノに合わせて皆で歌います。オペラ歌手のステージもあります♪

会場◆深川江戸資料館（白河1-3-28）
定員◆250名（先着順）
参加費◆300円 ※当日お支払い

★申込予約は当館1階窓口、またはお電話で承ります。



みんなの昭和歌謡

29日（金） 午後1時半～3時

映像を観ながら、昭和の名曲を皆で歌う会。特集を交えながらの進行も見逃せません♪

会場◆2階 会議室
定員◆70名（先着順）

★申込予約は当館1階窓口、またはお電話で承ります。

各行事の詳細は、館内の掲示物やチラシをご覧ください。

お問い合わせ先

深川ふれあいセンター ☎3643-1902

（正式名称：深川老人福祉センター） 指定管理者：特定非営利活動法人ワーカーズコープ

深川ふれあいセンター 2019年11月 館内日程予定表

マーク：自…申込不要の自由参加行事 予…事前申込が必要な行事など 講…受講生確定済みの講座（受講生以外の参加は不可）

| 日 | 曜 | マーク | 午 前 | 時間 | マーク | 午 後 | 時間 | |
|----|---|------------------|--|---------------------------------|-------------|------------------------------------|----------------------|--|
| 1 | 金 | | | | | | | |
| 2 | 土 | | 深川・平野パーティバル(秋まつり)午前10時～午後3時半 | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 月 | 講 | レッツ社交ダンス | 10:00 | 予 | 秋のミニコンサート | 2:00 | |
| 5 | 火 | 講 講 自 | 自悠大学・深川A 顔体操 体力もりもり教室A | 10:00 10:30 11:50 | 講 | 茶道入門 | 2:00 | |
| 6 | 水 | 講 講 予 | すっきり沖ヨガ シニアの健康料理 マシン指導者養成講座 | 10:00 10:00 10:00 | 自 | 夕悠JIZAI体エクササイズ | 3:30 | |
| 7 | 木 | | | | | | | |
| 8 | 金 | 講 自 | うた♪井サロン 体力もりもり教室B | 10:00 11:50 | 講 講 自 | ハーモニカ教室 自悠大学・深川B 健康体操(金) | 1:00 2:00 2:30 | |
| 9 | 土 | 自 | レクダンス | 10:00 | 講 自 | 卓球入門 卓球アドバイス | 1:00 3:00 | |
| 10 | 日 | | 休 館 日 | | | | | |
| 11 | 月 | 講 講 講 | はつらつ歌声 麻雀教室初級 フラダンス | 10:00 10:00 10:30 | 自 講 | 健康体操(月) 演歌カラオケ入門 | 1:30 2:00 | |
| 12 | 火 | 自 講 自 自 | ゲートボール 自悠大学・深川A 健康体操(火) 体力もりもり教室A | 9:30 10:00 10:30 11:50 | | | | |
| 13 | 水 | | | | 自 講 自 | 健康体操(水) 楽しく民謡 夕悠JIZAI体エクササイズ | 1:30 1:30 3:30 | |
| 14 | 木 | 自 講 予 | 健康体操(木) 手話をはじめよう 作って食べて健康長寿 | 10:00 10:00 10:00 | | | | |
| 15 | 金 | 講 講 自 | はじめてのレディース麻雀 ふれあうかぎ針教室 体力もりもり教室B | 10:00 10:00 11:50 | 講 自 | 自悠大学・深川B 健康体操(金) | 2:00 2:30 | |
| 16 | 土 | | | | 講 自 | インナーマッスルトレーニング 練功&体操 | 12:00 1:30 | |
| 17 | 日 | | | | | | | |

★ ★ 館外で行われる行事の追加などがあつた場合、また、スケジュールの変更がある場合は、掲載しおろしお承りくださいませ。

| 日 | 曜 | マーク | 午 前 | 時間 | マーク | 午 後 | 時間 | |
|----|---|----------------------------|---|---|-------------|--------------------------------|--|--|
| 18 | 月 | 講 講 自 | レッツ社交ダンス いきいき書の心 はじめての朗読 ボランティア会議 | 10:00 10:00 10:00 10:30 | 自 | 健康体操(月) | 1:30 | |
| 19 | 火 | 自 講 自 自 | ゲートボール 自悠大学・深川A 健康体操(火) 顔体操 体力もりもり教室A | 9:30 10:00 10:30 10:30 11:50 | 講 | 茶道入門 | 2:00 | |
| 20 | 水 | 講 講 講 予 | すっきり沖ヨガ 優雅に生け花 ダンディキッチン～男の料理～ マシン指導者養成講座 | 10:00 10:00 10:00 10:00 | 自 自 | 健康体操(水) 夕悠JIZAI体エクササイズ | 1:30 3:30 | |
| 21 | 木 | 自 講 | 健康体操(木) やさしい絵手紙 | 10:00 10:00 | | | | |
| 22 | 金 | 講 自 | うた♪井サロン 体力もりもり教室B | 10:00 11:50 | 講 講 自 | ハーモニカ教室 自悠大学・深川B 健康体操(金) | 1:00 2:00 2:30 | |
| 23 | 土 | | | | | | | |
| 24 | 日 | | 休 館 日 | | | | | |
| 25 | 月 | 講 講 | はつらつ歌声 麻雀教室初級 | 10:00 10:00 | 自 講 | 健康体操(月) 演歌カラオケ入門 | 1:30 2:00 | |
| 26 | 火 | 自 自 講 講 自 自 | ミニバザー ゲートボール 自悠大学・深川A 折り紙であそぼう 健康体操(火) 体力もりもり教室A | 11:00 <small>カラ</small> 9:30 10:00 10:00 10:30 11:50 | 自 | ミニバザー | 3:00 <small>マデ</small> | |
| 27 | 水 | 講 講 自 | カロリング シニアの健康料理 ミニバザー | 10:00 10:00 10:00 <small>カラ</small> | 自 講 自 | 健康体操(水) 楽しく民謡 ミニバザー | 1:30 1:30 3:00 <small>マデ</small> | |
| 28 | 木 | 自 講 予 予 | 健康体操(木) 手話をはじめよう 作って食べて健康長寿 粋な元気体操 | 10:00 10:00 10:00 10:30 | | | | |
| 29 | 金 | 講 講 自 | ふれあうかぎ針教室 はじめてのレディース麻雀 体力もりもり教室B | 10:00 10:00 11:50 | 予 講 | みんなの昭和歌謡 自悠大学・深川B | 1:30 2:00 | |
| 30 | 土 | 自 予 | レクダンス DVD上映会 | 10:00 10:00 | 予 | DVD上映会 | 1:30 | |

★通信カラオケ 月・水・金：午前9時～11時 火・木：午後1時半～4時半
土、第1・3日：午前9時～11時 午後1時半～4時半（お昼休憩あり）※日・月は女性限定

★お風呂（1階）毎週 月・水・金（但し祝日にあたる場合はお休み）正午12時～午後3時