

令和元年

12 月号

11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。

## 12月の行事 参加者募集！

男性限定！おいしいごはんだよ～

**10日(火) // 午前11時半～**

深川ボランティアの皆さんが愛情込めて作ります！

定員◆24名(男性限定)  
参加費◆300円(先着順)

★12月7日までに窓口のみで受付(参加費持参)

サークル「暮らしのサポーター」主催  
ふれあいカフェ

**12日(木) // 正午12時～午後5時**

コーヒーを飲みながら、お話しをして楽しく過ごしましょう！

場所◆2階 実習室  
参加費◆100円(コーヒー・菓子付)

★当日会場へお越し下さい！(当日支払い)

粋な元気体操

**12日(木) // 午前10時半～11時半**  
**26日(木) // 午前10時半～11時半**

元気な方はもちろん、体力に自信のない方でも参加出来る体操です！

内容◆筋力トレ・有酸素運動等  
会場◆2階 小体育室  
定員◆各回20名(先着順)

★窓口・電話で申込受付中！

作って食べて健康長寿

**①12日(木) // ①午前10時～11時**  
**②26日(木) // ②午前10時～12時**

今回は減塩についての講義&実習です。

内容◆①講義 ②調理実習  
会場◆2階 実習室  
参加費◆500円(②のみ)

★申込方法…①窓口・電話で受付  
②窓口のみ(参加費持参)

みんなの昭和歌謡

**16日(月) // 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。

会場◆2階 会議室  
定員◆70名(先着順)

★窓口・電話で申込受付中！

年忘れ演芸大会

**14日(土) // 午前の部：10時～12時**  
**午後の部：1時～4時**

【観覧自由】

日頃研鑽された得意の芸をご披露頂きます。熱い声援をお願いします！

会場◆1階 体育室

※出演者の募集は終了しました。



みんなのぬりえ

**17日(火) // 午後2時半～**

気軽に楽しく♪みんなでおしゃべりしながらぬりえに挑戦しよう！

会場◆2階 実習室  
定員◆24名(先着順)

★窓口・電話で申込受付中！



アンコール企画！  
どきどき見学会～警視庁本部～

**23日(月) // 午前9時20分集合予定**

「警視庁本部見学会」をアンコール開催！お昼は希望者でランチも♪

定員◆30名(定員超過の場合抽選)  
参加費◆無料(交通費・昼食代別途)

★12月1日～6日までに窓口のみで受付。

## 令和2年1月の行事も続々開催！



一味違う!?  
新春・七福神巡り

**1月6日(月) ※詳細は館内チラシ参照**

今年は少し趣を変えて「柳橋山荘東京」庭園内の七福神(+一福神)を巡ります！

定員◆20名(定員超過の場合抽選)  
参加費◆無料(別途交通費等)

★12月7日～13日までに  
窓口のみで受付。



うたごえひろば

**1月14日(火) // 午後1時半～3時**

サークル「うたごえセカンド」主催  
ピアノに合わせて皆で歌います。

会場◆2階 会議室  
定員◆90名(先着順)  
参加費◆200円 ※当日お支払い

★12月10日から窓口・電話で受付。



個性心理学®で開運  
～2020年をインゴイスしよう！～

**1月7日(火) // 午後1時半～3時**

「個性心理学」(動物占い)を用いて年初めの良いスタートを切りましょう！

講師◆弦本 将裕 氏  
(個性心理学研究所総本部 理事長、個性心理学研究所 所長)  
会場◆2階 会議室  
定員◆80名(先着順)

★12月1日から窓口・電話で受付。



歌舞伎を楽しむ

**1月20日(月) // 午後1時半～3時半**

歌舞伎初心者集まれ～！自悠大学で大好評の講義を特別にもう一度！

講師◆武藤 純子氏 (清泉女子大学講師)  
会場◆2階 会議室  
定員◆80名(先着順)

★12月1日から窓口・電話で受付。

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クスコープ

# 深川ふれあいセンター 2019年12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	日						
2	月	講	レッツ社交ダンス	10:00			
		講	いきいき書の心	10:00			
		講	はじめての朗読	10:00			
3	火	講	自悠大学・深川A	10:00	講	茶道入門	2:00
		講	顔体操	10:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
4	水	講	すっきり沖ヨガ	10:00	自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30
		講	優雅に生け花	10:00			
		講	シニアの健康料理	10:00			
5	木						
6	金	講	日本文学	10:00	講	自悠大学・深川B	2:00
		講	ふれあうかぎ針教室	10:00	自	健康体操（金）	2:30
		講	はじめてのレディース麻雀	10:00			
		自	体力もりもり教室B	11:50			
7	土	自	レクダンス	10:00	講	インナーマッスルトレーニング	12:00
		自			自	練功&体操	1:30
8	日		<b>休 館 日</b>				
9	月	講	フラダンス	10:30	自	健康体操（月）	1:30
		講	はつらつ歌声	10:00	講	演歌カラオケ入門	2:00
		講	麻雀教室初級	10:00			
10	火	自	ゲートボール	9:30			
		自	自悠大学・深川A	10:00			
		自	健康体操（火）	10:30			
		予	おいしいごはんだよ～	11:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
11	水				自	健康体操（水）	1:30
					講	楽しく民謡	1:30
					自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30
12	木	自	健康体操（木）	10:00	自	ふれあいカフェ	12:00
		講	手話をはじめよう	10:00			
		予	作って食べて健康長寿	10:00			
		予	粋な元気体操	10:30			
13	金	講	うた♪井サロン	10:00	講	ハーモニカ教室	1:00
		自	体力もりもり教室B	11:50	講	自悠大学・深川B	2:00
					自	健康体操（金）	2:30
14	土	自	年忘れ演芸大会（午前）	10:00	自	年忘れ演芸大会（午後）	4:00
15	日						

★★ 館外での変更や行事の追加などがある場合、サグザグのまですは掲載して承りませい。

日	曜	マーク	午 前	時間	マーク	午 後	時間
16	月	講	レッツ社交ダンス	10:00	自	健康体操（月）	1:30
		講	いきいき書の心	10:00	予	みんなの昭和歌謡	1:30
		自	はじめての朗読	10:00			
		自	ボランティア会議	10:30			
17	火	自	ゲートボール	9:30	予	みんなのぬりえ	1:30
		自	自悠大学・深川A	10:00	講	茶道入門	2:00
		自	健康体操（火）	10:30			
		自	顔体操	10:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
18	水	講	すっきり沖ヨガ	10:00	自	健康体操（水）	1:30
		講	シニアの健康料理	10:00	自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30
19	木	自	健康体操（木）	10:00			
		講	やさしい絵手紙	10:00			
20	金	講	ふれあうかぎ針教室	10:00	講	自悠大学・深川B	2:00
		講	はじめてのレディース麻雀	10:00	自	健康体操（金）	2:30
		自	体力もりもり教室B	11:50			
21	土	自	レクダンス	10:00	講	インナーマッスルトレーニング	12:00
		自			自	練功&体操	1:30
22	日		<b>休 館 日</b>				
23	月	講	はつらつ歌声	10:00	自	健康体操（月）	1:30
		講	麻雀教室初級	10:00	講	演歌カラオケ入門	2:00
24	火	自	ゲートボール	9:30	予	DVD上映会	1:30
		予	DVD上映会	10:00			
		講	折り紙であそぼう	10:00			
		自	健康体操（火）	10:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
25	水	講	カロリーニング	10:00	自	健康体操（水）	1:30
		講	優雅に生け花	10:00	自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30
		講	ダンディキッチン～男の料理～	10:00			
26	木	自	健康体操（木）	10:00			
		講	手話をはじめよう	10:00			
		予	作って食べて健康長寿	10:00			
		予	粋な元気体操	10:30			
27	金	講	うた♪井サロン	10:00	講	ハーモニカ教室	1:00
		自	体力もりもり教室B	11:50			
28	土						
29	日		<b>年末年始の為休館致します。</b>				
30	月		<b>令和元年12月29日～令和2年1月3日</b>				
31	火		本年もセンターをご利用いただきありがとうございました。 来年も変わらずのご利用お願い申し上げます。				

◆当館ではお風呂やヘルストロン、通信カラオケなどのご利用もできます。