

令和2年

1

月号

12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。



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中はセンターをご利用頂き、誠にありがとうございました。本年も皆様が元気になれる『ふれあいセンター』を創ってまいります。昨年同様、変わらぬご支援のほど何卒よろしくお願い致します！



**【先着申込制】 1月行事 参加者大募集！**



## みんなのぬりえ

21日(火) // 午後1時半～3時

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！



## 粋な元気体操

9日(木) // 午前10時半～11時半  
23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！



## はじめてマシン講習

28日(火) // 午後1時半～3時

6種類のトレーニングマシンについて安全な使い方を職員が指導します！

会場◆2階 小体育室  
定員◆6名(先着順)

★1月4日から窓口・電話で申込受付。



## 作って食べて健康長寿

①23日(木) // ①午前10時～11時  
②30日(木) // ②午前10時～12時

今回は骨粗しょう症の講義&実習です。

内容◆①講義 ②調理実習  
会場◆2階 実習室  
定員◆各回 15名(先着順)  
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)



## レコード&映像鑑賞会

29日(水) // 午後1時半～3時

レコードやCDの音楽を聴いたり懐かしい映像を鑑賞します。

会場◆2階 会議室  
定員◆50名(先着順)

★窓口・電話で申込受付中！



## 薬剤師が教える冬のスキンケア

31日(金) // 午前10時～11時

お肌の仕組みを学んでしっかり冬の対策をしましょう！

会場◆2階 実習室  
定員◆15名(先着順)  
講師◆くるみ薬局 高橋 彩先生(薬剤師)

★窓口・電話で申込受付中！

## 「春の作品展」で展示する作品 大募集！！

今年度も「春の作品展（教室作品展）」の開催にあたり、あなたの素敵な作品を展示致します。絵画・写真・手芸など、ぜひお気軽にご出展下さい！

※作品は開催期間内に『一般作品部門』として展示致します。

展示期間◆2月15日(土)～22日(土)  
展示場所◆1階・2階廊下

★出展を希望される方は作品を持参して2月7日(金)までに1階窓口へお越しください。



## 今月のこれ見て！写真館



### 12月14日(土)「年忘れ演芸大会」開催！

年忘れに相応しく、皆様の笑顔にあふれるイベントとなりました。※後日、閲覧用写真ファイルを準備しますのでお楽しみに♪



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 2020年1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	水		年末年始の為休館致します。				
2	木		令和元年12月29日～令和2年1月3日				
3	金		昨年センターをご利用いただきありがとうございました。				
4	土		本日も変わらずのご利用お願い申し上げます。				
4	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
5	日	予	新春映画まつり	10:00	予	新春映画まつり	1:30
6	月	講 講 講	レッツ社交ダンス いきいき書の心 はじめての朗読	10:00 10:00 10:00			
7	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	予	個性心理学で開運	1:30
8	水				自 講	健康体操（水） 楽しく民謡	1:30 1:30
9	木	自 サ 予	健康体操（木） サークル懇談会 粋な元気体操	10:00 10:30 10:30			
10	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
11	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
12	日		<b>休 館 日</b>				
13	月	講 講 講	はつらつ歌声 フラダンス 麻雀教室初級	10:00 10:30 10:00	自 講	健康体操（月） 演歌カラオケ入門	1:30 2:00
14	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	予	うたごえひろば	1:30
15	水	講 講 講	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～	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
16	木	自 講	健康体操（木） やさしい絵手紙	10:00 10:00			
17	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	講 自	自悠大学・深川B 健康体操（金）	2:00 2:30

★ ★ 館外で行われる行事の追加イベントがある場合、スケジュールの記載しお承りください。

日	曜	マーク	午 前	時間	マーク	午 後	時間
18	土	自	レクダンス	10:00	講 自	インナーマッスルトレーニング 練功&体操	12:00 1:30
19	日						
20	月	講 講 講	レッツ社交ダンス いきいき書の心 はじめての朗読	10:00 10:00 10:00	予 自	歌舞伎を楽しむ 健康体操（月）	1:30 1:30
21	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	予 講	みんなのぬりえ 茶道入門	1:30 2:00
22	水	講 講	カローリング シニアの健康料理	10:00 10:00	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
23	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			
24	金	講 講 自	うた♪井サロン 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 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
25	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
26	日		<b>休 館 日</b>				
27	月	講 講 自	はつらつ歌声 麻雀教室初級 ボランティア会議	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
28	火	自 講 自 自	ゲートボール 折り紙であそぼう 健康体操（火） 体力もりもり教室A	9:30 10:00 10:30 11:50	予	はじめてマシン講習	1:30
29	水	講	シニアの健康料理	10:00	予 自	レコード&映像観賞会 夕悠JIZAI体エクササイズ	1:30 3:30
30	木	予	作って食べて健康長寿	10:00			
31	金	講 予 講 自	日本文学 冬のスキンケア 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 10:00 11:50			

★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