

令和2年

2

月号

1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。

令和元年度 春の作品展・成果発表会のご案内

一年、または半年間学習された成果を皆様の前で展示&発表します。春の講座募集前に、気になる教室やサークルを要チェック！



1日(土)～7日(金)

サークル作品展

(展示場所◆1・2階ロビー)

15日(土)～22日(土)

教室・一般作品展

(展示場所◆2階ロビー)

<展示サークル> あゆみ短歌会 折り紙サークル 蝸牛句会 恵陽会 恵和会
古文書サロン 彩心会 七宝の会 水彩虹の会 清寿会 道風会 俳画同好会
パッチワークサークル 墨東会 墨友会 倉の会 わいわいクッキングくらぶ

<展示教室> いきいき書の心 書道～文字に託して～ 優雅に生け花
編み物教室 やさしい絵手紙 折り紙であそぼう ふれあうかぎ針



22日(土)

成果発表会

(会場◆1階体育室)

午前の部◆10時～ 午後の部◆1時30分～



<出演講座> 楽しく民謡 手話をはじめよう はじめての朗読 フラダンス 悠々英会話
はつらつ歌声 演歌カラオケ うた♪#サロン リズム&ミュージック

指導講師による出展・出演もごさいます。この機会にぜひご覧下さい！

令和2年度 深川・森下ふれあいセンター 春の講座募集について

4月開講教室（教養・健康）の受講生を下記日程で募集します！

申込受付期間：令和2年2月18日（火）～3月3日（火）

※詳しくは2月1日頃に配布予定の「前期講座受講申込案内」をご覧ください。

手を繋ごう！「居場所づくりサポーター養成講座」開催！

「人生100年時代」を元気に、自分らしく輝く【居場所づくり】に取り組んでみませんか？（※全5回受講できる方を優先します）

開催日 ◆①2月19日（水）②2月26日（水）③3月11日（水）

④3月18日（水）⑤3月25日（水）の全5回

時間/会場◆午前10時～11時半/2階実習室他 定員◆20名

★申込予約は当館1階窓口、またはお電話で承ります。



2月の主な行事 参加者募集！



粋な元気体操

13日(木)
27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）

★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

26日(水)

午後1時半～3時

映像を観ながら昭和の名曲を皆で歌いましょう♪

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。



うたごえひろば

18日(火)

午後1時半～3時

サークル「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。

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

★申込予約は当館1階窓口、またはお電話で承ります。

流行りの夕活に挑戦しよう！



夕悠JIZAI体エクササイズ

指導◆Taku吉田先生

会場◆1階 体育室

日程◆水曜/午後3時半～4時半

※開催日は裏面を参照下さい！

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 2020年2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	土				講	インナーマッスルトレーニング	12:00	
					自	練功&体操	1:30	
2	日	予	DVD上映会	10:00	予	DVD上映会	1:30	
3	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				
4	火	講	顔体操	10:30	講	茶道入門	2:00	
		自	体力もりもり教室A	11:50				
5	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	シニアの健康料理	10:00				
6	木							
7	金	講	日本文学	10:00	講	はじめてのレディース麻雀	1:00	
		講	はじめてのレディース麻雀	10:00	予	前向き!エンディングノート	1:30	
		自	体力もりもり教室B	11:50	自	健康体操(金)	2:30	
8	土	自	レクダンス	10:00	講	卓球入門	1:00	
					自	卓球アドバイス	3:00	
9	日		休館日					
10	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	
		講	フラダンス	10:30				
11	火	自	ゲートボール	9:30	予	ぬりえのじかん	1:30	
		自	健康体操(火)	10:30				
		自	体力もりもり教室A	11:50				
12	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	
13	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	粋な元気体操	10:30				
14	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	自	健康体操(金)	2:30	
15	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	練功&体操	1:30	
16	日		休館日					
17	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				
		講	はじめての朗読	10:00				
		自	ボランティア会議	10:30				

1日(土)~7日(金)
春の作品展 開催!



15日(土)~22日(土)
教室作品展 開催!



講座受講申込受付 2月18日(火) 午前9時30分~ 3月3日(火) 午後4時まで

日	曜	マーク	午前	時間	マーク	午後	時間	
18	火	自	ゲートボール	9:30	予	うたごえひろば	1:30	
		自	健康体操(火)	10:30	講	茶道入門	2:00	
		自	顔体操	10:30				
		自	体力もりもり教室A	11:50				
19	水	講	すっきり沖ヨガ	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				
		予	居場所作りサポーター養成講座	10:00				
20	木	自	健康体操(木)	10:00				
21	金	講	はじめてのレディース麻雀	10:00	講	はじめてのレディース麻雀	1:00	
		自	体力もりもり教室B	11:50				
22	土	自	成果発表会(午前)	10:00から	自	成果発表会(午後)	3:00まで	
23	日		休館日					
24	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	
25	火	自	ゲートボール	9:30	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				
26	水	講	カロリング	10:00	自	健康体操(水)	1:30	
		予	居場所作りサポーター養成講座	10:00	予	みんなの昭和歌謡	1:30	
27	木	自	健康体操(木)	10:00	自	ふれ愛食堂	12:00	
		講	手話をはじめよう	10:00				
		予	粋な元気体操	10:30				
28	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	自	健康体操(金)	2:30	
29	土		休館日					

★★深川ふれあいセンターでは以下のご利用もできます★★

- ★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
- ★通信カラオケ 月・水・金:午前9時半~11時半 火・木:午後1時半~4時半 土、第1・3日:午前9時半~11時半 午後1時半~4時半(お昼休憩あり)
- ※日・月は女性限定のレディースカラオケデーとさせていただきます。
- ★ヘルストロン【電位治療器】(1階) 開館日終日利用可 ※お一人様2回まで
- ★健康相談(2階健康相談室) 心身の相談を看護師がお受けします。
- ★筋力マシーン(2階小体育室) お部屋の自由開放時に、本格的なマシーンが使用可!

◎日程の変更や行事の追加などがある場合がございますので予めご了承ください。
◎館外で行われる講座・イベント また、サークルの日程は掲載しておりません。