

令和2年

7月

6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

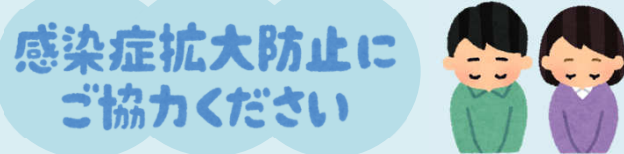
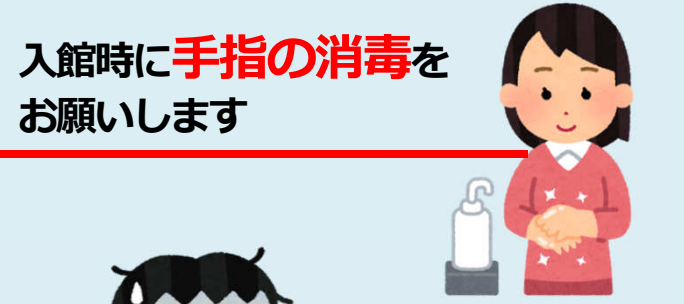
開館時間：午前9時～午後9時半（個人利用は午後5時まで）

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。

ふれあいセンターをご利用頂く際のお願い

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に伴い、ご協力をお願いします。



7月1日（水）～9月30日（水）まで
当館1階・第一教養娯楽室は「猛暑避難場所」となります。休憩や熱中症の予防対策として涼みにいらしてください。

令和2年度 江東区自悠大学 開講中止のお知らせ

例年開催しております「江東区自悠大学」は、新型コロナウイルス感染症に伴う健康被害を考慮しまして、**今年度の開催を中止**させていただきます。何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【申込不要/当日先着】自由参加型 健康体操教室 はじまるよ～！

7月1日（水）の「夕悠JIZAI体エクササイズ」を皮切りに、自由参加型の健康体操教室が続き再始動します！安全に配慮し、安心にご参加いただくための**新ルール**にご協力ください。

各教室/定員25名



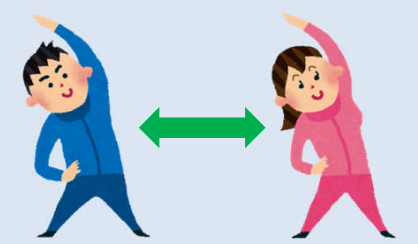
開始時刻の30分前より整理券配布

持ち物



水分・運動靴（内履）
タオル+マスク！

着替えについて



更衣室での密を防ぐ為、
着替えた上でご参加ください。

※各教室の開催日程や詳細などは、当館配布「自由参加型体操のご案内」を参照ください。

【事前先着申込】ミニイベント 続々開催！

お久しぶり！
粋な元気体操

9日（木）
23日（木）

午前10時半～11時半

外出自粛が続き**身体を動かすのが久しぶりの方、体力に自信の無い方**でも大丈夫！三密に気を付けながら、椅子を使って楽しく体操しましょう♥

内容◆筋力トレ・有酸素運動等
会場◆2階 小体育室
定員◆各回12名（先着順）

★6月25日（木）より、お電話にて受付中！

まずは基本！
楽しく折り紙

21日（火）

午前10時～12時

初めての方・お久しぶりの方でも大歓迎！折り紙を通して、物づくりの楽しさを味わいましょう。今回はみんなで「**紅白つる**」に挑戦します！

会場◆2階 会議室
定員◆20名（先着順）
参加費◆100円（当日支払）

★6月29日（月）より、お電話にて申込みください。

※今後の状況に応じて変更をさせて頂く場合もございます。最新情報は当館ホームページをご確認ください。

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クスコープ

当館ホームページ

<http://fukagawahirano.roukyou.gr.jp/>



深川ふれあいセンター 2020年7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				自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30
2	木						
3	金	自	体力もりもり教室B	11:50			
4	土				自	練功&体操	1:30
5	日						
6	月						
7	火	自	体力もりもり教室A	11:50			
8	水				自	健康体操（水）	1:30
		自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30			
9	木	自	健康体操（木）	10:00			
		予	粋な元気体操	10:30			
10	金	自	体力もりもり教室B	11:50	自	健康体操（金）	2:00
11	土	自	レクダンス	10:00			
12	日	休 館 日					
13	月				自	健康体操（月）	1:30
14	火	自	ゲートボール	9:30			
		自	健康体操（火）	10:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
15	水				自	健康体操（水）	1:30
		自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30			
16	木	自	健康体操（木）	10:00			
17	金	自	体力もりもり教室B	11:50	自	健康体操（金）	2:00
18	土	自	レクダンス	10:00	自	練功&体操	1:30
19	日						
20	月				自	健康体操（月）	1:30

日	曜	マーク	午 前	時間	マーク	午 後	時間
21	火	自	ゲートボール	9:30			
		予	楽しく折り紙	10:00			
		自	健康体操（火）	10:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
22	水				自	健康体操（水）	1:30
		自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30			
23	木	自	健康体操（木）	10:00			
		予	粋な元気体操	10:30			
24	金	自	体力もりもり教室B	11:50	自	健康体操（金）	2:00
25	土	自	レクダンス	10:00			
26	日	休 館 日					
27	月				自	健康体操（月）	1:30
28	火	自	ゲートボール	9:30			
		自	健康体操（火）	10:30			
		自	体力もりもり教室A	11:50			
29	水				自	健康体操（水）	1:30
30	木						
31	金	自	体力もりもり教室B	11:50	自	健康体操（金）	2:00

職員と一緒にラジオ体操で朝からスッキリ！

日 時：7月1日（水）から
毎週月～土曜日 9時15分～9時30分まで

会 場：1階 体育室

申 込：申し込み不要！当日会場までお越し下さい。



★★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 火・木：午後1時半～4時半

第1・3日：午前9時半～11時半 午後1時半～4時半（お昼休憩有）

※日曜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下さい。

★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。