

令和2年
10月号
9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。

【事前先着申込】 ミニイベント 参加者大募集！

粋な元気体操
8日(木) // 午前10時半～11時半
22日(木) // 午前10時半～11時半

椅子を使って楽しく体操！
会場◆2階 小体育室
定員◆各回12名（先着順）
★9月28日（月）より
窓口・電話にて受付。

ぬりえのじかん
20日(火) // 午後1時半～3時
23日(金) // 午後1時半～3時

気軽にぬりえを楽しもう！
会場◆2階 実習室/会議室
定員◆各12名(先着順)
★窓口・電話で申込受付中！

楽しく折り紙
27日(火) // 午前10時～11時半

「祝い鶴」と「ポチ袋」を作ります。
会場◆2階 会議室
定員◆10名（先着順）
参加費◆100円（当日支払）
持ち物◆筆記用具、ハサミ、のり
★10月5日（月）より
窓口・電話にて受付。

管理栄養士と考えるヘルシア
22日(木) // 午前10時～11時

今すぐ使える「栄養バランス術」
講師◆みのり薬局 井口綾乃先生
会場◆2階 会議室
定員◆25名（先着順）
★窓口・電話で申込受付中！

レコード&映像鑑賞会
29日(木) // 午後1時半～3時

「中島みゆき」特集をお送りします。
会場◆2階 会議室
定員◆15名（先着順）
★窓口・電話で申込受付中！

居場所づくりサポーター養成講座
コロナ禍でも
「人生100年時代」を自分らしく！
（※詳細はチラシ等を参照ください）
開催日◆10/21、11/4、11/18
12/2、12/16（全5回）
水曜・午前10時～11時半
会場◆2階 実習室
定員◆15名（先着順）
※全5回受講できる方を優先します。
★窓口・電話で申込受付中！

来館時は感染症拡大防止にご協力下さい！

- ①施設内では**マスク**を着用下さい。
- ②入館時に**手指の消毒**をお願いします。
- ③密にならないよう、**利用者同士の距離**に気を付けましょう。
- ④**発熱等、体調が優れない場合**は来館をご遠慮下さい。



深川ふれあいセンター開催 短期講座 参加者大募集！

申込方法 10月1日（木）より、事務所窓口または
電話（※3、4を除く）にて**先着順（※4を除く）**で受付ます。

◎お一人様2講座までの申込みとさせていただきます。◎代理申込はご遠慮ください。
◎同種講座のサークルに登録されている方は、その講座への申込をお控えください。

- ※1 音楽講座は、森下ふれあいセンター開催講座含め5種類の内1講座までの申込とさせていただきます。（森下ふれあいセンターだより10月号参照）
- ※2 編み物講座は、森下ふれあいセンター開催講座含め2種類の内1講座までの申込とさせていただきます。（森下ふれあいセンターだより10月号参照）
- ※3 材料費とあわせて、直接窓口のみでの申込とさせていただきます。

講座名(回数)	日程 / 時間	定員	内容 / 持ち物
歌えば楽しドレミ ファンク (全5回) ※1	10/12・10/26・11/9・11/30・12/14 月曜・午前10時～11時半	28名	発声練習後、講師の伴奏にあわせて愛唱歌を歌います。持ち物：筆記用具、飲み物
笑顔で演歌 (全4回) ※1	10/12・10/26・11/9・11/23 月曜・午後1時半～3時半	27名	課題曲を通して、演歌に大事な歌唱法をマスターします。持ち物：筆記用具、飲み物
ごいつ書(しよ)に♪ (全4回)	10/19・11/16・12/7・12/21 月曜・午前10時～11時半	25名	リラックスして漢字書道を楽しみましょう！持ち物：書道用具一式(筆大・小)、半紙(各回10～20枚程度)、墨汁、雑巾
詩をよむ (全4回)	10/19・11/16・12/7・12/21 月曜・午前10時～11時半	12名	谷川俊太郎「生きる」、宮沢賢治「雨二モ負ケズ」、茨木のり子「倚りかからず」の三作品を朗読します。持ち物：筆記用具
マスクが当たり前の今だからこそ！顔体操！(全2回)	10/13・10/20 火曜・午前10時～11時半	25名	最新の知見に基づいた習慣にしたい顔のセルフケア！指圧、顔ヨガ等。持ち物：顔全体が映る鏡(スタンド式だと尚可)
ほっとなパンde サロン(全3回) ※4	10/28・11/25・12/23 水曜・午前9時半～12時半	6名	体力ある方対象：パン作りに挑戦！(材料費：3,000円/3回分) ※4：定員超過時は抽選です。直接窓口でお申込み下さい。(締切10/14)
マスクde民謡 (全4回) ※1	10/28・11/11・11/25・12/9 水曜・午後1時半～3時	27名	基本的な歌唱法を学び、尺八と三味線の生演奏にのせて唄います。持ち物：筆記用具、飲み物
はじめての絵手紙 (全3回)	10/15・11/5・12/3 木曜・午前10時～11時半	16名	初めての方対象。持ち物：筆記用具、ティッシュペーパー、落ち葉または葉っぱ
YUとかぎ針編み (全5回) ※2、※3	10/16・11/6・11/20・12/4・12/18 金曜・午前10時～11時半	10名	素敵なベストにチャレンジ！持ち物：かぎ針5～6号、筆記用具、ハサミ(材料費：4,500円/糸代)
♪みんなでmusic (全5回) ※1	10/23・11/13・11/27・12/11・12/25 金曜・午前10時～11時半	28名	ピアノ伴奏にあわせてみんなで楽しくmusic！持ち物：筆記用具、飲み物

※今後の状況に応じて、開催を中止させて頂く場合がございますので予めご了承下さい。

深川ふれあいセンター 2020年10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	木							
2	金				自	体力もりもり教室B	12:00	
3	土	自	レクダンス	10:00	自	練功&体操	1:30	
4	日							
5	月							
6	火				自	体力もりもり教室A	12:00	
7	水				自	夕悠JIZAI体エクササイズ	3:30	
8	木	自予	健康体操（木） 粋な元気体操	10:00 10:30				
9	金				自 自	体力もりもり教室B 健康体操（金）	12:00 2:00	
10	土							
11	日		休館日					
12	月	講	歌えば楽しドレミファソ	10:00	自 講	健康体操（月） 笑顔で演歌	1:30 2:00	
13	火	自 自 講	ゲートボール 健康体操（火） 今だからこそ！顔体操！	9:30 10:00 10:30	自	体力もりもり教室A	12:00	
14	水				自 自	健康体操（水） 夕悠JIZAI体エクササイズ	1:30 3:30	
15	木	自 講	健康体操（木） はじめての絵手紙 YUとかぎ針編み	10:00 10:00 10:00				
16	金	講		10:00	自 自	体力もりもり教室B 健康体操（金）	12:00 2:00	
17	土	自	レクダンス	10:00	自	練功&体操	1:30	
18	日							
19	月	講 講	ごいっ書（しょ）に 詩をよむ	10:00 10:00	自	健康体操（月）	1:30	

★ ★ 館外で行われる行事の追加イベントがある場合があります。また、スケジュールのまですは掲載して承りくださいませ。

日	曜	マーク	午前	時間	マーク	午後	時間	
20	火	自 自 講	ゲートボール 健康体操（火） 今だからこそ！顔体操！	9:30 10:00 10:30	自 予	体力もりもり教室A ぬりえのじかん	12:00 1:30	
21	水	予	居場所作りサ-タ-養成講座	10:00	自 自	健康体操（水） 夕悠JIZAI体エクササイズ	1:30 3:30	
22	木	自 予 予	健康体操（木） 管理栄養士と考えるヘルシア 粋な元気体操	10:00 10:00 10:30				
23	金	講	♪みんなde music	10:00	予	ぬりえのじかん	1:30	
24	土	予	DVD上映会	10:00	予	DVD上映会	1:30	
25	日		休館日					
26	月	講	歌えば楽しドレミファソ	10:00	自 講	健康体操（月） 笑顔で演歌	1:30 2:00	
27	火	自 自 予	ゲートボール 健康体操（火） 楽しく折り紙	9:30 10:00 10:00	自	体力もりもり教室A	12:00	
28	水	講	ほっとなパンdeサロン	9:30	自 講 自 予	健康体操（水） マスクde民謡 夕悠JIZAI体エクササイズ レコード&映像観賞会	1:30 1:30 3:30 1:30	
29	木							
30	金	予	コミュニティ工房MONO	10:00	自 自	体力もりもり教室B 健康体操（金）	12:00 2:00	
31	土	自	レクダンス	10:00				

暮らしのサポーターよりお知らせ

ふれあいカフェが活動休止の中、コロナ前にカフェに来られて**スタンプカード**をお持ちの皆様、感謝の気持ちを込めて**“手作りマスク”**をプレゼントします！

【配付日程】

10月22日（木）、11月12日（木）
午後1時～3時半の間
会場：当館 2階 実習室
先着限定100名様！
持参：スタンプカード



コミュニティ工房MONO（モノ）

企画・運営メンバー・モノづくり講師 大募集！

モノづくりを通して、仲間づくり・生きがいづくりを目指します。コロナ禍だからこそ、**集中してモノをつくる“自分だけの時間”**を一緒に考えませんか？

【開催日】①10/30 ②11/20

③12/18 ④1/29 ⑤2/19 ⑥3/19

金曜・午前10時～11時半
会場：当館 2階 会議室
定員：20名（先着順）

★窓口、電話で申込受付中！

