

# 森下ふれあいセンター

(深川老人福祉センター・森下分館) だより

令和元年

9月号

住所：江東区森下5-11-1 電話番号：5624-6030  
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  
ホームページ：<http://fukagawahirano.roukyou.gr.jp/>  
指定管理者：特定非営利活動法人 ワークスコープ

森下ふれあいセンター（深川老人福祉センター・森下分館）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。

## いきいき体操【先着申込制】

介護のいらぬ生活を目指すべく行う軽度な体操を行います。椅子に座って行う体操なので体力に自信のない方を対象にしています。  
※今年度より「KOTO活き粋体操アルファ」から「いきいき体操」にリニューアルしました。



日時◆9月3・17日（両日とも火曜日）  
午前10時半～11時半  
場所◆森下ふれあいセンター 2階 大会議室  
定員◆20名（先着制）  
内容◆筋力トレーニング・有酸素運動・脳トレ  
申込方法◆当館1階窓口、  
またはお電話で申込承ります。

## ボランティア折り紙教室【先着申込制】

初心者の方でも折れる数々の折り紙を、深川ふれあいセンターで活躍しているボランティアの方々が教えます。今回は「かかし」、「とんぼ」を一緒に折っていきます。

日時◆9月21日（土）午前10時～11時半  
場所◆森下ふれあいセンター 2階 大会議室  
定員◆20名（先着順）  
持ち物◆はさみ・のり・定規・折り紙  
申込方法◆9月1日（日）申込開始。当館1階窓口、  
またはお電話で申込承ります。



## きがるに脳トレ【自由参加行事】

皆でDVDを観ながら問題を解いたり、クイズに答えたりと気軽に楽しく脳を活性化！問題は日毎に難しくなりますが、チャレンジをしに是非お越しくください。

日時◆毎週月曜日 午前10時～11時30分  
（日程は裏面をご確認ください）  
場所◆森下ふれあいセンター 2階 大会議室  
申込◆申込不要。当日、当館までお越しくください。  
※会場で出席名簿記入をお願いします。



## 「ふれあいカフェ」へ是非お越しくください！

地域に必要とされる支え合いの活動、仲間づくりなどの目的で、深川ふれあいセンターで結成された「暮らしのサポーター」サークルが『ふれあいカフェ』を開催！  
お茶を飲みながらゆっくりと楽しい時間をお過ごしください♪



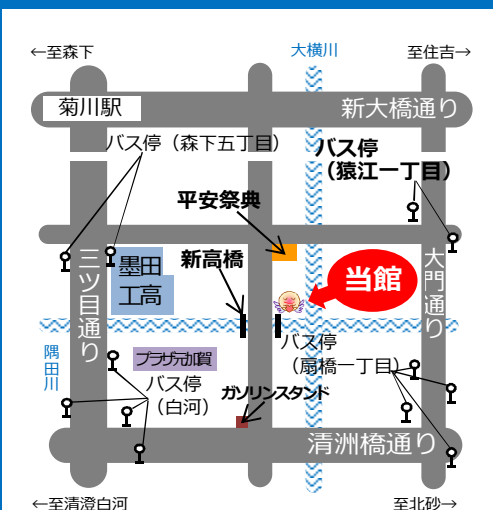
日時◆9月27日（木）午後1時～5時  
参加費◆100円（コーヒー・菓子付き）  
場所◆三好地区集会所（三好3-7-10）

※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 森下ふれあいセンター  
(正式名称：深川老人福祉センター・森下分館)

電話番号：5624-6030

★江東区森下5-11-1（平安祭典並び・新高橋のたもと）  
電車：菊川駅 A4出口 徒歩15分  
バス：猿江一丁目 停留所 徒歩5分 ほか  
★森下ふれあいセンター ホームページ  
<http://fukagawahirano.roukyou.gr.jp/>  
★施設運営団体：特定非営利活動法人ワークスコープ



# 森下ふれあいセンター2019年9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 サ…登録サークル 講…受講生確定済みの講座（受講生以外の参加は不可）  
 オケ…カラオケ利用（マークはカラオケの利用ができます） 午前：9時～12時 午後：1時～4時半（お昼休憩あり）

日	曜	午前	時間	オケ	午後	時間	オケ	日	曜	午前	時間	オケ	午後	時間	オケ	
1	日				サ パソコンサークル	1:00		16	月	自 きがるに脳トレ	10:00					
2	月	自 きがるに脳トレ	10:00					17	火	サ 倉の会～編み物	10:00		サ 墨東会	2:00		
3	火	予 いきいき体操	10:30		サ 墨東会	2:00		18	水	講 楽々チェアエクサ	10:30		サ 麻雀同好会	1:00		
4	水	講 楽々チェアエクサ	10:30		サ 麻雀同好会	1:00		19	木	サ 深川扇会	9:30		サ ふれ愛サポーター	1:00		
5	木	サ 深川扇会	9:30		サ ふれ愛サポーター	1:00		20	金	サ 森下さくら会	10:00		講 の～んびり悠々英会話	2:00		
6	金	サ 森下さくら会	10:00		講 の～んびり悠々英会話	2:00		21	土	予 ボランティア折り紙教室	10:00					
7	土	自 DVD上映会	10:00		自 DVD上映会	1:30		22	日	<b>休 館 日</b>						
8	日	<b>休 館 日</b>							23	月	自 きがるに脳トレ	10:00				
9	月	自 きがるに脳トレ	10:00					24	火	サ 墨友会	10:00					
10	火	サ 墨友会	10:00					25	水	講 はじめてのレディース麻雀	10:00		講 麻雀教室中級	1:00		
11	水	講 はじめてのレディース麻雀	10:00		講 麻雀教室中級	1:00		26	木	サ ふれあいヨガ倶楽部	10:00		講 書道～文字に託して～	1:30		
12	木	サ 新高橋会	9:30					27	金	サ 新高橋会	9:30					
13	金	サ 囲碁同好会森下	9:15		講 リズム&ミュージック	1:30		28	土	サ 囲碁同好会森下	9:15		サ 深川古文書サロン	1:30		
14	土							29	日							
15	日				サ パソコンサークル	1:00		30	月	自 きがるに脳トレ	10:00					

★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。

※7月1日（月）～9月30日（月）まで当館3階・教養娯楽室は「猛暑避難場所」として設定されています。休憩や熱中症の予防対策として是非、涼みいらしてください。