



# 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

11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。  
※11月より実施する曜日が変更になりますのでご注意ください。



日時◆11月5日（火）、27日（水）  
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◆10月29日（火）より申込開始。  
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が教えます。今回は「鶴のポチ袋」を一緒につくっていきます。

日時◆11月16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◆11月1日（金）申込開始。当館1階窓口、またはお電話で申込承ります。



## みんなが集まる「居場所」へお出かけしませんか♪

今年も「悠々フェスティバルはつらつ人生いきいきしてますー」開催！世代を超えて楽しめるイベントなのでどうぞお気軽にご参加ください。

内容◆レクダンス・うたの広場・折り紙・ぬりえ・  
囲碁・脳トレなど、たくさんのイベントが盛り沢山！

日時◆11月17日（日）午前10時～午後3時30分

会場◆江東区総合区民センター（大島4-5-1）

主催：江東区/福社会館 共催：ふれあい（老人福祉）センター



## みんなが集まる「居場所」へお出かけしませんか♪

### ふれあいカフェ 「暮らしのサポーター」サークル主催！

コーヒー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◆11月28日（木）午後1時～5時  
場所◆三好地区集会所（三好3-7-10）  
参加費◆100円（コーヒー・菓子付き）

### ふれあい食堂

「ふれ愛サポーター」サークル主催！  
今回はふれあい食堂を開きます！夕方のよいひとときを。



日時◆11月28日（木）午後3時～5時  
場所◆深川ふれあいセンター 2階 実習室  
メニュー◆季節の炊き込みご飯と豚汁セット 参加費◆300円

あいせ 「きがるに脳トレ」は都合により今月もお休みの予定です。

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）

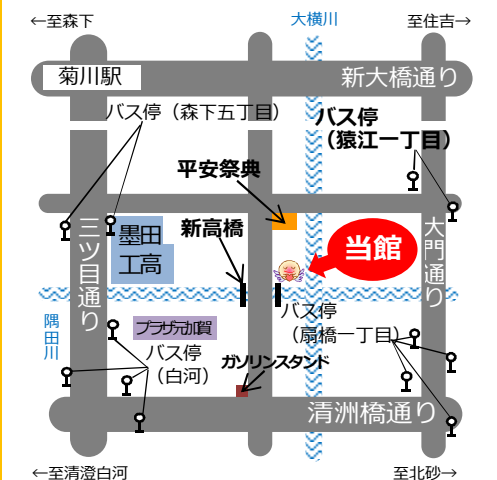
電車：菊川駅 A4出口 徒歩15分

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

★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。