荒川老人福祉センター

センターだより12月号

令和8年11月25日発行

お問い合わせ（受付時間：午前9時～午後5時）☎０３-３８０２－１６６６

☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

「クリスマス　エンジョイ　フェスティバル」

①歌って踊ろうクリスマスフェス
日時：12月25日（金）午後1時～2時　定員：30名（先着順）　場所：4階会議室
申込期間：11月26日（木）～定員に達するまで　　申込方法：電話・窓口にて
②クリスマスピアノコンサート
日時：12月25日（金）午後2時30分～3時30分　　出演者：遠藤　由紀子氏
場所：4階会議室　①、②対象：60歳以上の区内在住の方
※クリスマスコンサートは申込不要になります。当日直接センターへお越しください。

世界遺産講座「サグラダファミリア贖罪聖堂に見るスペインの独自性」

年間500万人が訪れる「サグラダファミリア贖罪聖堂」からスペインの独自性と魅力を探ります。
日時：1月12日（火）午後3時～4時30分　　場所：4階会議室　　定員：先着40名
講師：目黒　正武 氏（元NPO法人 世界遺産アカデミー　客員研究員、日本イコモス国内委員会会員）
対象：60歳以上の荒川区在住の方
申込期間：12月11日(金)～定員に達するまで　申込方法：電話もしくは窓口

「新春寄席」

真打落語家による新年から笑える落語二席
日時：1月4日（月）午後2時～4時　　場所：4階会議室　　定員：先着40名
出演：桂　文ぶん氏　　演目：「権助提灯」他1席
対象：60歳以上の荒川区在住の方　　**申込不要です。当日直接センターへお越しください。**

「あらかわeスポーツパーク」

日　程	場　所	時　間
12月　3日（木）	1階食堂	午後1時30分～3時30分
12月　7日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分
12月　14日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分
12月　26日（土）	1階食堂	午後1時30分～3時30分
12月　28日（月）	1階食堂	午後1時30分～3時30分

体験出来るゲーム
★ボウリング
★ダーツ
★太鼓ゲーム
★バドミントン
★テニス　など



※動きやすい服装で当日直接お越しください。予約不要

<各講座申込先> 住 所：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6
電 話：03-3802-1666 メール：ara-online@foryou.or.jp
※申込講座をキャンセルされる場合は、センターまでご連絡いただけますようお願い致します。

利用方法



60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。
利用には利用登録が必要です。利用登録後、利用証を発行します。
○ご本人のお名前・ご住所・年齢が確認できる公的な本人確認書類（介護保険証など）
○緊急時に連絡の取れる方のお名前・ご住所・電話番号が必要となります。
介護認定を受けている方、特定疾病がある方、入浴、スカイウェルをご利用される方は
ご利用前に嘱託医による健康審査（毎週木曜日：午後12時50分～1時50分）が必要となります。

利用証の有効期間が過ぎている方は更新の手続きをお願いします。また、住所や連絡先など、申請内容に変更があった場合は必ず職員へお伝えください。

お知らせ

健康相談のご案内

健康相談	場所・日時・対象	予約
【看護師による健康相談】	3階いこい室横 毎日　午後1時30分～4時	不要
【健康運動指導士による健康相談】	4階健康アップステーション 火・木・金・土　午後1時～3時	予約
【嘱託医による健康審査】 12月の審査日 3日・10日・17日・24日	4階健康相談室 木曜日　午後12時50分～1時50分 ＊スカイウェルの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康審査が必要になります。	予約

インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザが流行する季節になりました。予防には、こまめな手洗いや換気が大切です。また、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に気をつけましょう。寒い冬も元気に過ごしましょう。



【館内での食事について】
館内には、お弁当などをお持ち込みいただき、飲食が可能なスペースをご用意しております。
ルールとマナーを守ってご利用ください。
☆3階娯楽室　午前11時45分～12時45分
☆3階ロビー　　午前9時～午後4時30分



毎月1日発行！
4種類の「脳トレ問題」をお配りしています。
1階ロビーに置いてあります。
答えは1階受付にありますので職員にお声がけください。

当センターInstagramの運用を開始しました。
講座の様子・お知らせを動画や写真で定期的に発信していきます。
フォローをお願い致します。





©CENTER_ARAKAWA

12月のボランティアサロン

センターでは月2回、ボランティア活動を行っています。一緒に活動して下さる方、活動日に直接センターへお越し下さい。
＜活動日＞
①12月11日（金）
午後2時～3時　：1階食堂
②12月22日（火）
午後2時～3時　：1階食堂

12月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞
①12月　9日（水）午後2時～3時
②12月24日（木）午後2時～3時
場所：1階食堂
活動日に直接センターへお越しください。

読書会

日時：12月18日（金）午前10時～11時30分
ご自身の好きな本について楽しくお話ししませんか？
当日、窓口にてお声がけください。

併設施設のご紹介



老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい運営を目指し、日頃から連携を行なっています。

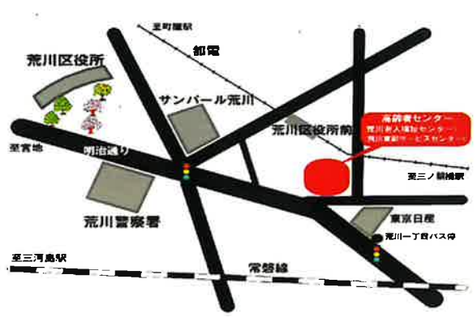
今年は、老人福祉センターからのボランティアさんが、デイサービスに来てくださり、交流・連携の機会が増えた１年となりました！！
来年もどうぞよろしくお願いいたします。



【荒川区立荒川老人福祉センター】
（指定管理者：社会福祉法人　奉優会）
【住所】〒116-0002　荒川区荒川1-34-6
【電話】03-3802-1666　【FAX】03-3802-1683
【お問合せ専用メール】arakawa-fukushi@foryou.or.jp
【ホームページ】https://www.foryou.or.jp/corp2/arakawafukushi/

【開館時間】午前9時～午後5時
【休館日】日曜日・祝日（敬老の日は開館します）・年末年始
【来館方法】駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。
〈電車〉都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約５分
東京メトロ日比谷線「三ノ輪」より徒歩で約20分
〈バス〉都バス「荒川一丁目」より徒歩で約3分
コミュニティバスさくら「千住間道西」より徒歩で約5分

荒川老人福祉センターのホームページをご覧ください。右の二次元バーコードをスマートフォンや携帯電話で読み取ると簡単にご覧いただけます。
または、「荒川老人福祉センター」で検索してください。ご不明な点は職員まで。



申込が必要な講座　12月

★対象：60歳以上の区内在住の方・場所：3階いこい室または4階会議室

申込方法	講座名	日時	定員	申込期間	備考
電話または窓口	**折り紙教室** **「クリスマスオブジェ」**	12月2日（水） 午後1時30分～3時30分	先着 12名	11月26日(木) ～ 定員に達するまで	ツリーとサンタクロースを作ります。 場所：1階食堂 **※11/21に参加されていない方に限ります。**
	折り紙教室 **「お正月飾り」**	12月23日（水） 午後1時30分～3時30分	抽選 12名	11月26日(木) ～ 12月15日(火)	折り紙でお正月飾りを作ってみませんか。 場所：1階食堂 抽選発表：12月16日(水)
	手作り教室 **「羊年の壁飾り」**	12月17日（木） 午後1時30分～3時30分	抽選 12名	11月26日(木) ～ 12月9日(水)	ちりめん生地を使って干支の羊の壁飾りを作ってみませんか。　材料費：136円 抽選発表：12月10日(木)
	お楽しみ映画会 **「奥様は魔女」**	12月16日（水） 午後1時30分～2時45分	先着 28名	11月26日(木) ～ 定員に達するまで	主演：フレデリック・マーチ ヴェロニカ・レイク (1942年字幕上映)
	はじめての **手話講座**	12月25日（金） 午後2時～3時30分	先着 12名	11月26日(木) ～ 定員に達するまで	今回のテーマは手話歌♪ 「涙そうそう」を手話で一緒に歌いましょう!! 場所：3階いこい室
	チェアズンバ	12月17日（木） 午後3時～4時	抽選 20名	申込受付中 ～ 12月8日(火)	リズムに合わせて楽しくステップしながら、座ったままでも立ったままでも無理なく身体を動かせます。　抽選発表：12月9日(水)
	七宝焼講座 **「ペンダント」**	1月29日(金)・2月1日(月) 2月20日(土) 午前10時～11時30分	抽選 12名	12月21日(月) ～ 1月15日(金)	オリジナルのペンダントを作ります。 抽選発表：1月19日(火) 講師：小泉　雅子氏　材料費：800円 **※3日間すべて参加できる方**
	あらかわ **レースゲーム** **倶楽部**	12月10日（木）・19日（土） 午後1時30分～3時30分	先着 各10名	11月26日(木) ～ 定員に達するまで	ゲーム機を使用し、本格的なレーシングゲームを体験できます。免許いらずの本気のドライブをお楽しみください。　場所：1階食堂
	中級者のための **スマートフォン講座** あらチャレポイント対象	12月19日（土）・21日（月） 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分	抽選 各12名	11月26日(木) ～ 12月9日(水)	LINE、AIなどを学びます。 講師：NPO法人　竹箒の会 抽選発表：12月10日(木) ※午前・午後どちらかお選びいただけます。
	スマートフォン・ **タブレット** **何でも相談会**	12月18日（金） ①午後1時45分 ②午後2時15分 ③午後2時45分 ④午後3時15分	先着 ①～④ 各3名	11月26日(木) ～ 定員に達するまで	お1人様30分間、個別相談できます。 持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン またはタブレット(お持ちの方はルーター) ＊タブレットをお持ちでない方は当日iPad(タブレット)の貸し出しを致します。申込み時に、お申し出ください。 館内WI-FI環境がありません。
	健康アップ **ステーション** あらチャレポイント対象	1日(火)・3日(木)・4日(金) 5日(土)・8日(火)・10日(木) 11日(金)・12日(土)・15日(火) 17日(木)・18日(金)・19日(土) 22日(火)・24日(木)・25日(金) 26日(土)	先着 各8名	11月25日(水) ～ 定員に達するまで	①1時～ ②1時15分～ ③1時30分～ ④1時45分～ ⑤2時～ ⑥2時15分～ ⑦2時30分～ ⑧2時45分～ 希望の時間をお選びいただきます。 (ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)

健康アップステーション　ミニ講座　午後1時30分～2時

＊それぞれのテーマごとに、お1人様1回限りとさせていただきます。

		定員	場所	講師
少し立ってストレッチ	3日（木） 26日（土）	20名 30名	4階会議室	鈴木先生
接骨院の先生が教える「腰痛に効果的」	4日（金）	30名	4階会議室	荒川柔道整復師会
すいすい歩こう 膝の筋トレとストレッチ	5日（土） 24日（木）	20名 30名	1階食堂 4階会議室	鈴木先生
椅子でできる体操 ～血流をよくするストレッチ～	8日（火） 18日（金）	20名	1階食堂	坂井先生
「あらみん体操」と簡単足の筋トレ	15日（火）	20名	1階食堂	坂井先生

あらチャレポイント対象
11月25日(水)
～
12月2日(水)
電話申込のみ
※12月3日(木)以降は電話・窓口でも受付致します。

申込不要				
	ひらめきカード **サロン**	12月4日（金） 午後1時30分～3時	**※申込不要です。当日直接お越しください**	勝っても負けても盛り上がる！カードゲームを通じた脳トレ講座。　場所：1階食堂
	～未来横丁～ **あらかわAI倶楽部**	12月12日（土） 午後2時～3時30分		「Muse」登場!!、「Gemini Notebook」を使ってみよう！　場所：1階食堂

3階いこい室予定表　12月

日	月	火	水	木	金	土
★3階土足禁止エリアは**靴下着用**でお願いします。		1 手芸 午前9時～11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	2 **棒体操** 午前10時～11時 盆踊り 午後1時30分～3時	3 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分	4	5 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時10分～4時45分
6 休館日	7 **脳トレ講座** 午後2時～3時	8 手芸 午前9時～11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	9 盆踊り 午後1時30分～3時	10 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 健康息き活き体操 （申込終了）	11 **棒体操** 午後2時～3時	12 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時10分～4時45分
13 休館日	14 ぬりえサロン 午前10時～11時30分 **脳トレ講座** 午後2時～3時	15 手芸 午前9時～11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	16 (ス)映画の時間帯はご利用いただけません。 **お楽しみ映画会** 午後1時30分～2時45分	17 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 **手作り教室** 午後1時30分～3時30分	18 読書会 午前10時～11時30分 **スマートフォン・タブレット** **なんでも相談会** 午後1時45分～3時45分	19 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時10分～4時45分
20 休館日	21 **脳トレ講座** 午後2時～3時	22 手芸 午前9時～11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分	23 盆踊り 午後1時30分～3時	24 カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 健康息き活き体操 （申込終了）	25 **はじめての手話講座** 午後2時～3時30分	26 麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時10分～4時45分
27 休館日	28 ぬりえサロン 午前10時～11時30 **脳トレ講座** 午後2時～3時	29 **年末年始【12月29日(火)～1月3日(日)】は休館となります。** **令和9年1月4日(月)より通常通り開館いたします。**	30	31	★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。血圧を測るだけの方もお気軽にご利用下さい。日時：休館日を除く毎日 午後1時30分～4時 ★給茶機(3階)、給水機(1階)をご利用いただけます。マイカップ・マイボトルをご持参ください。	



スカイウェル（電位治療器）　（ス）・・・・スカイウェル

・ご利用希望の方は健康審査が必要です。・1回20分10円　・3階いこい室

・ご利用時間は午前9時～4時30分です。変更時はカレンダー記載の時間になります。

「お楽しみマージャン初心者卓設置」

午前中は**初心者向けの卓**を設けています。　マージャンのある土曜日　午前9時10分～11時50分

（対象レベル：ルールを多少知っている。メンツを4つ、アタマを1つそろえる事を知っている。「リーチ」等、簡単な役を少し役を知っている　など）

申込方法：電話または窓口　対象：60歳以上の方　申込：11月26日（木）～

事業名	日時	備考
脳トレ講座	月曜日　午後2時～3時 ①7日・14日②21日・28日	定員:24名　月①②各1回まで
笑顔で棒体操	2日（水）午前10時～11時 11日（金）午後2時～3時	定員:12名　※２つ申込可能です。

申込不要

カラオケスクエア	（火）1・8・15・22日 午後1時10分～4時30分	午後1時10分受付開始、1時30分歌う順番を決める抽選開始
	（木）3・10・17・24日 午前9時10分～11時30分	午前9時10分受付開始、9時30分歌う順番を決める抽選開始 ※抽選後からのご参加も可能です。
盆踊り	水曜日　午後1時30分～3時 2・9・23日	当日直接お越しください。
お楽しみ **マージャン**	（土）5・12・19・26日 午前9時10分～11時50分 午後1時～4時45分	午前:午前9時10分に抽選の番号札を配布、9時20分抽選開始 午後:午後1時に抽選の番号札を配布、1時10分抽選開始
囲碁・将棋	（月）　～　（土） 午前9時～午後4時50分	3階娯楽室でおこないます。 ※第1火曜(1日)午後、土曜(5・12・19・26日)午後は中止
ぬりえサロン	（月）14・28日 午前10時～11時30分	色えんぴつの貸出しあります。
手芸	（火）1・8・15・22日 午前9時～11時30分	
	（土）5・12・19・26日 午後1時30分～4時	3階娯楽室でおこないます。