

平成23年  
12月号



特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

# 深川老人福祉センターだより

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：第2・4日曜日

(本館) 江東区平野1-2-3

TEL 3643-1902

(分館) 江東区森下5-11-1

TEL 5624-6030



## 「年忘れ演芸大会」参加者募集！！

カラオケ・踊り・一発芸など・・・今年も皆で盛り上げましょう！

日 時◆12月22日(木)

午前の部 午前10時～12時

午後の部 午後1時～4時

場 所◆深川老人福祉センター 1階 体育室

申込日時◆11月21日(月)～30日(水)

募集内容◆先着27組(午前11組・午後16組)  
1人(組)5分以内の催しであること。

申込方法◆事務室前にある申込用紙に必要事項を記入し、事務室へ提出して下さい。



当日、江東区障害者福祉センターが国産しいたけと野菜販売も行います。こちらも併せてご利用下さい！



## 深川七福神巡り開催のお知らせ

東京の七福神として有名な深川七福神へ、2012年も健康で楽しく暮らせるように巡りたいと思います。

歩きに自信のある方、是非ご参加下さい！

日 時◆2012年1月11日(水)

午前9時半～正午12時

定 員◆先着20名

申込開始日◆12月12日～



詳細につきましては、追って館内の掲示物等で案内いたします。

# 特別講座 老化予防(体力アップ)体操

自分の身体の特徴を知りながら、いい汗をかいてみませんか？  
※なお体力アップ教室では随時見学・相談を受け付けております。  
気軽にご相談下さい。

日 時◆12月2日(金) 午前10時半～正午12時  
場 所◆深川老人福祉センター 1階 体育室  
講 師◆木村先生(高齢者運動指導士)  
定 員◆先着35名  
申込方法◆1階事務室かお電話でお申込下さい。



館内ポスターやチラシでも案内しております。皆さまで奮ってご参加下さい。

## 栄養相談のお知らせ



今回は少し早めのクリスマスプレゼントあり！  
ふるってご参加下さい☆

元気なシニアでいるための食生活  
～肉をとって栄養バランスを改善～

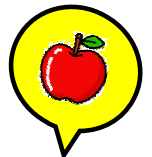


日 時◆12月5日(月) 午後1時～  
場 所◆深川老人福祉センター 2階 実習室  
申込方法◆1階事務室かお電話でお申込下さい。

## 「リンゴ風呂」で寒い冬を乗り切ろう！

ビタミンCたっぷりの「リンゴ風呂」を当館浴室にて実施！  
甘酸っぱい香りに包まれ、身体と心を健康にしましょう☆

日 時◆12月16日(金) 正午12時～午後3時  
利 用 方 法◆入浴受付簿に登録番号・氏名を記入して下さい。  
※浴室は無料でご利用頂けます。



利用上の注意◆  
・洗髪や洗濯は行わないで下さい。  
・シャンプー等の持込は厳禁です。  
・お湯の出しっ放しには充分ご注意下さい。



基本的なルールを守って、皆で気持ち良く浸かりましょう♪



# 第6回 事務室だより

月替わりで各職員が担当するこのコーナー。  
今回は「気は優しくて力持ち!？」の小島が登場します!



先月に深川老人福祉センターへ施設見学で訪れた  
明治小学校の生徒さんから、お礼の手紙が届きました。  
当日は子供達からの思いがけない質問などに、  
しどろもどろになりながらの説明となってしまう、  
(あれで大丈夫だったのかな・・・?)と心配になっていましたが、  
子供たちからの心の籠ったお礼の手紙を読んで、  
安心すると共に、たくさんの元気も貰えました。  
また、是非遊びに来てくださいね!

## 報告😊😘 いきいき秋まつりを行いました!

10月30日(日)皆さまの絶大なるご協力で、無事秋まつりを終える事ができました。

当館・平野児童館合わせて1223名の来館があり、たくさんの方にお出で下さった事を感謝しております。  
掘り出し市やイベントブースを始め、体育室で行った数々の催しも大盛況でした。大抽選会(写真)では子ども達を中心にヒートアップしてました(笑)今回の大規模なお祭りはボランティアの方々のご協力がなければ成立しなかったと思います。この場を借りて・・・本当にありがとうございました!



▲ドキドキ感を味わえた大抽選会

## 12月の予定【森下分館】

日	曜	午前	午後	日	曜	午前	午後
1	木			16	金		★悠々英会話 2:00
2	金		★悠々英会話 2:00	17	土	シネマ倶楽部	
3	土			18	日		
4	日			19	月		
5	月			20	火		
6	火			21	水		
7	水	防火訓練		22	木		
8	木			23	金		
9	金			24	土		★日本文学 2:00
10	土		★日本文学 2:00	25	日	休食官日	
11	日	休食官日		26	月		
12	月		★演歌カラオケ入門 2:00	27	火		
13	火		★水墨画 2:00	28	水		
14	水			29	木		
15	木			30	金		
				31	土		

相談

●健康相談 7-21日(水)

1:00~4:00

# 12月の予定【深川本館】

日	曜	午前	午後	日	曜	午前	午後
1	木	★かな 健康体操(木) 10:00 10:30	運動体力アドバイス 1:30	16	金	太極拳 ★体力アップ教室 10:00 10:30	健康体操(金) ★自悠大学B 1:30 2:00
2	金	★体力アップ教室 10:30	健康体操(金) ★自悠大学B 1:30 2:00	17	土		
3	土	レクダンス 10:00		18	日		
4	日	★折り紙 10:00		19	月	★漢字 10:00	
5	月	★漢字 ★朗読 ★フラダンス 10:00 10:00 10:30	健康体操(月) ★体力もりもり 1:30 1:30	20	火	★自悠大学A 10:00	
6	火	★自悠大学A 健康体操(火) 10:00 10:30		21	水	★健康料理 ★カラーリング 10:00 10:00	
7	水	★ゆったりヨガ <b>防火訓練</b> 10:30	健康体操(水) 1:30	22	木	<b>年忘れ演芸大会</b>	
8	木	★はじめての手話 健康体操(木) 10:00 10:30	★俳画 運動体力アドバイス 1:30 1:30	23	金		
9	金	ジャズダンス ★体力アップ教室 10:00 10:30	★ハーモニカ 健康体操(金) ★自悠大学B 1:00 1:30 2:00	24	土		
10	土	レクダンス 10:00	★卓球入門 卓球アドバイス 1:00 3:00	25	日	<b>休館日</b>	
11	日	<b>休館日</b>		26	月	★はつらつ歌声 ★フラダンス 10:00 10:30	
12	月	★はつらつ歌声 10:00	★詩吟 健康体操(月) ★体力もりもり 1:30 1:30 1:30	27	火	★生け花 ★自悠大学A 10:00 10:00	
13	火	★自悠大学A 健康体操(火) 10:00 10:30		28	水	<b>年末のため休館 (12月28日~1月4日)</b>	
14	水	★健康料理 10:00	★民謡 健康体操(水) 1:30 1:30	29	木		
15	木	★かな 健康体操(木) 10:00 10:30	運動体力アドバイス 1:30	30	金		
				31	土		

各種相談日程(場所:2階 ①③相談室 ②実習室)


①健康相談 5・12・19日(月) 1:30~4:00  
1・8・15日(木) 1:00~4:00

②栄養相談 5日(月) 1:00~2:00

③就労相談 21日(水) 1:00~4:00



『★印』のない講座は自由参加です。

 お風呂  
毎週 月・水・金 12:00~3:00  
※23日(金)はお休みです

 リンゴ風呂は  
16日(金)!