

平成24年  
9月号



特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

8月25日発行

## 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



## 後期教養・健康講座受講生募集！

平成24年度10月開講の教養・健康講座の受講生を募集します。  
初めての方でも気軽に申し込めます。この機会に是非ご参加下さい！

### ▼募集講座一覧

|      | 教養講座           | 健康講座  |
|------|----------------|---|
| 深川   | 健康料理 (21名)     | ゆったりヨガ (50名)  |
| 森下分館 | 演歌カラオケ入門 (35名) |  |
|      | 日本文学入門 (35名)   |   |

## 申込から受講手続きまでの流れ

### 受講対象者

区内在住の60歳以上の方で、老人福祉センター登録者

### ①申込について

受付期間◆9月2日(日)～4日(火) 午前9時半～午後4時

持ち物◆①入館票(橙色)②1講座につき50円ハガキ1枚

場所◆深川老人福祉センター 1階ロビー

※電話、ハガキでの申込は出来ません。

### ②公開抽選について

申込人数が定員を超えた場合、下記の日時で抽選を行います。

日時◆9月6日(木) 午前10時～

場所◆深川老人福祉センター 1階ロビー

### ③受講決定者 手続きについて

当選された方は下記の期間内に受講手続きを行います。

手続き期間◆9月13日(木)～15日(土) 午前9時半～午後4時

場所◆深川老人福祉センター 1階ロビー

※詳しくは、1階事務室前にある別紙『後期講座受講申込案内』をご覧ください。



## 「ラーボ・ラ・ガンバ。」演奏会開催！

江東区を拠点とした活動をしているアンサンブルグループ「ラーボ・ラ・ガンバ。」が当センターで演奏会を行います！誰もが知っている童謡や歌謡曲などを演奏予定です。お誘い合わせの上、是非お越しく下さい。

日 時◆9月15日（土）午後1時～  
場 所◆深川老人福祉センター 1階 体育室  
募 集 人 数◆70名（先着順）  
参 加 費◆無料  
申 込 受 付◆深川老人福祉センター窓口及び電話



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。



## 昭和の映像とはやり歌乃会

情景溢れる昭和の曲を、懐かしの映像と共に振り返ります。  
あの良き時代へと“懐旧の旅”を満喫しませんか？

日 時◆9月13日（木） 午前10時半～12時  
場 所◆深川老人福祉センター 2階 会議室  
募 集 人 数◆50名（先着順）  
（深川：50名、森下分館：10名）  
申 込 受 付◆深川老人福祉センター及び森下分館窓口



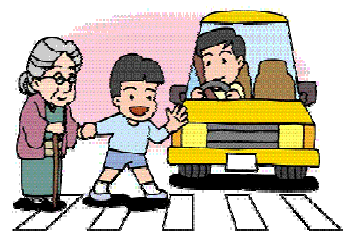
詳細につきましては、追って館内の掲示物等で案内いたします。



## 「交通安全講習会」参加者募集！

交通ルールとマナーを守り交通安全に心がけましょう！

日 時◆9月4日（火）午前10時半～11時半  
場 所◆深川老人福祉センター 2階 会議室  
募 集 人 数◆50名（先着順）  
申 込 受 付◆深川老人福祉センター窓口及び電話  
担 当◆深川警察署 永井さま



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。



8月15日 水曜日

ツタが5mくらいに伸び、急成長を遂げました。ゴーヤの実は全て収穫。まだ暑さは続くものの、葉が少しずつ黄色と変化している様子を見ると、秋の気配を感じることもあり、少し物悲しい印象を覚えます。



8月7日(火) 1階ロビーであげぼのさんの協力のもと、野菜販売を行いました。

トマトやキャベツなど旬の野菜を激安で販売。9時前に販売開始をしたところなんと1時間で完売！あまりの早さにこちらが驚きました。キャベツ1玉30円は魅力的でした(笑) また野菜販売を行う予定ですので買い逃した方も是非いらして下さいね！

報告 ● クローバーパン工房レポート

報告 ● ウォーキング体操



7月21・28日(土) カップケーキ作りを行いました。ボランティアとして参加された方もおり、ワイワイ楽しくカップケーキ作りに励んでおりました。焼き上がるまでの時間は現状の悩みや日常生活などの話に花が咲きました。次回はアンパンを作ります。

7月25日(水) 第4回ウォーキング体操を行い10名の方が参加致しました。今回は炎天下の為、外でのウォーキングを軽めにし、室内でのマット運動を中心に行いました。

次回●9月19日(水)  
10:00~11:30

9月の日程【森下分館】

| 日  | 曜 | 午前         | 午後          | 日  | 曜 | 午前         | 午後                  |
|----|---|------------|-------------|----|---|------------|---------------------|
| 1  | 土 |            |             | 16 | 日 |            |                     |
| 2  | 日 |            |             | 17 | 月 |            |                     |
| 3  | 月 |            |             | 18 | 火 |            |                     |
| 4  | 火 |            |             | 19 | 水 | ★囲碁入門 9:30 |                     |
| 5  | 水 | ★囲碁入門 9:30 |             | 20 | 木 |            |                     |
| 6  | 木 |            |             | 21 | 金 |            | ★悠々英会話 2:00         |
| 7  | 金 |            | ★悠々英会話 2:00 | 22 | 土 |            | シネマ倶楽部「やまびこ学校」 1:30 |
| 8  | 土 |            |             | 23 | 日 | <b>休館日</b> |                     |
| 9  | 日 | <b>休館日</b> |             | 24 | 月 |            |                     |
| 10 | 月 |            |             | 25 | 火 |            | ★水墨画 2:00           |
| 11 | 火 |            | ★水墨画 2:00   | 26 | 水 |            |                     |
| 12 | 水 | ★囲碁入門 9:30 |             | 27 | 木 |            |                     |
| 13 | 木 |            |             | 28 | 金 |            | ★日本文学 2:00          |
| 14 | 金 |            |             | 29 | 土 |            |                     |
| 15 | 土 |            |             | 30 | 日 |            |                     |

健康相談 日にち：5・19日(水) 時間：午後1時~4時



# 9月の日程【深川本館】

| 日曜   | 午前                           | 午後                      | 日曜   | 午前                                     | 午後                               |
|------|------------------------------|-------------------------|------|--|----------------------------------|
| 1 土  | レクダンス<br>10:00               |                         | 16 日 |  |                                  |
| 2 日  |                              |                         | 17 月 |  |                                  |
| 3 月  | ★漢字<br>★朗読<br>★社交ダンス入門       | 10:00<br>10:00<br>10:00 | 18 火 | ゲートボール<br>★自悠大学A                       | 9:30<br>10:00                    |
| 4 火  | ゲートボール<br>健康体操(火)<br>交通安全講習会 | 9:30<br>10:30<br>10:30  | 19 水 | ★生け花<br>ウォーキング体操<br>★ゆったりヨガ            | 10:00<br>10:00<br>10:30          |
| 5 水  | ★ゆったりヨガ                      | 10:30                   | 20 木 | ★かな<br>★口腔ケア                           | 10:00<br>10:00                   |
| 6 木  | ★かな<br>★口腔ケア<br>健康体操(木)      | 10:00<br>10:00<br>10:30 | 21 金 | 太極拳<br>★体力アップ                          | 10:00<br>10:30                   |
| 7 金  | 太極拳<br>★体力アップ                | 10:00<br>10:30          | 22 土 |  |                                  |
| 8 土  | レクダンス<br>パン工房                | 10:00<br>10:00          | 23 日 | <b>休 食 官 日</b>                         |                                  |
| 9 日  | <b>休 食 官 日</b>               |                         | 24 月 | ★はつらつ歌声<br>ランチ倶楽部<br>★フラダンス<br>★体力もりもり | 10:00<br>10:00<br>10:30<br>10:30 |
| 10 月 | ★はつらつ歌声<br>★フラダンス<br>★体力もりもり | 10:00<br>10:30<br>10:30 | 25 火 | ゲートボール<br>★自悠大学A<br>健康体操(火)            | 9:30<br>10:00<br>10:30           |
| 11 火 | ゲートボール<br>★自悠大学A<br>健康体操(火)  | 9:30<br>10:00<br>10:30  | 26 水 | ★カロリーング                                | 10:00                            |
| 12 水 |                              |                         | 27 木 | ★はじめての手話<br>★口腔ケア<br>健康体操(木)           | 10:00<br>10:00<br>10:30          |
| 13 木 | ★口腔ケア<br>健康体操(木)<br>はやり歌乃会   | 10:00<br>10:30<br>10:30 | 28 金 | 脳トレ体操                                  | 10:00                            |
| 14 金 | 脳トレ体操<br>★体力アップ              | 10:00<br>10:30          | 29 土 |  |                                  |
| 15 土 | レクダンス                        | 10:00                   | 30 日 |  |                                  |

2~4日  
後期講座申込開始  
午前9時半~午後4時

栄養相談

健康体操(月)

★栄養改善

健康体操(水)

運動体力アドバイス

★自悠大学B

後期講座抽選会  
午前10時~

健康体操(金)

★卓球入門

卓球アドバイス

休 食 官 日

13~15日  
受講決定者 手続き  
午前9時半~午後4時

★自悠大学B

★ハーモニカ

健康体操(金)

★自悠大学B

ラーボラガンバ

## 健康相談

月曜日：3・10・24日  
木曜日：6・13・20日  
時間：午後1時~4時  
場所：2階 相談室

## お風呂

毎週 月・水・金  
12:00~3:00  
※17日はお休みです。

- 『★印』のない講座は自由参加です。是非ご参加下さい。
- 体操講座、自由参加型講座に参加される方へ  
・こまめに水分補給をするようにして下さい。  
・必ず室内用の履きやすい靴をご持参下さい。
- 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。