



江東区界隈の情報誌
「タウン誌 深川」で
古石場文化センターが
紹介されます！



12/25 発行「タウン誌 深川」の連載
“まちひとめぐり”で古石場二丁目界
隈が紹介されます。

古石場文化センターも掲載されてい
ますので、ぜひご一読ください！

書店販売・個人購読がございます。

詳細はホームページをご覧ください♪

<http://fukagawa-web.com/>

公益財団法人江東区文化コミュニティ財団

江東区古石場文化センター

シネマの巨匠 小津安二郎ゆかりの地

〒135-0045 江東区古石場 2-13-2

電話 03(5620)0224

FAX 03(5620)0258

毎月第1・3月曜日 休館



古石場
ニュース

古石場文化センター講座講師に聞きました！
身体に詳しい人はどんなことを気にかけているの？

冬だからこそ知りたい健康法

講座「身体を整える生活習慣
東洋医学の知識で健康ライフ」

講師
西村 桂一
(東京有明医療大学
保健医療学部鍼灸学科教授)



講座「和室で寝たまま 健康体操」

講師
小山内 映子
(NPO法人うらうら健康隊
理事長)



古石場文化センター講座、2名の先生に突撃取材！

①おすすめの冷え対策 ②実践している健康法 ③春に向けて体づくり…何かアドバイスは！？

①食に関して、体を温める「温・熱」性の食品を上手に活用して、調理方法も鍋料理など温まりやすい方法で食べることです。また、体が本能的に欲する旬の食材を取り入れることで体の巡りを良くします。

②寒い季節だからといって特別実践するのではなく、年間通して、週に1～2回の適度な運動を心がけています。また、①でも紹介したように、鍋料理の頻度はとても多いです。

③冬の間体（筋肉）が鈍らないように、室内で体操や運動で筋肉に多少の負荷をかけておくことが良いと思います。無理に激しい運動をするのではなく、年齢に合った身近な運動で十分です。そうすれば、春になって積極的に外で活動する時に体の負担が少ないでしょう。

①朝目覚めた時に、体がホカホカ温かい時と、肩・背中、腿・膝・腕などがひんやり感じる時があると思います。その時の体温は、僅か0.3～0.4度の差しかないそうです。冷えると感じるところをさすり、ストレッチをして温めてから起きるようにすると、体温が上がり、代謝UPに繋がります。

②①にもあるように、温かい体づくりに気を付けているので、熱めのお風呂に好んで入ります。（ただし、熱すぎるお湯は体に負担があるそうなのでご注意ください！）

③季節に関わらず、食事は、毎日少量でも肉、魚、乳製品等のタンパク質を1日3回、野菜を1日で両手の平に乗るくらい、また海藻を食べるように心がけています。食卓に、海、山、畑で採れた食材が並ぶとバランスの良い体づくりができるでしょう。

講座を受けてみたい…次回の募集は！？

江東区文化コミュニティ財団各文化センターで年に2回春と秋に講座を開講します。
次回は春の講座を3/10より募集！カルナビまたはホームページをチェックしてください♪

トイレが新しくなりました！



古石場文化センターのトイレが利用しやすくなりました。

12月現在、2階のトイレ便座が洋式化されました。今後、順次、すべてのトイレが洋式化されます。ウォシュレットと音姫も搭載。工事中はご不便ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

↑2階 女性トイレ

【トイレ工事の日程】

- ①2階 終了
- ②3階 12/5(木)～12/25(水)
- ③4階 1/9(木)～1/29(水)
- ④1階 2/6(木)～2/27(木)

古石場文化センターの2020年冬のイベントをお見逃しなく！

江東シネマプラザ 1月～3月のラインナップ

午前の部：11:00 開演 / 午後の部：14:00 開演

会場：大研修室(2階)

全席自由

【前売】 友の会 450円 一般 500円

【当日】 友の会 500円 一般 700円

1 / 25 (土)

1/10(金) 10:00～発売開始

「酔拳」

2/9(日) 10:00～発売開始



「ふりむけば愛」

3/10(火) 10:00～発売開始



「早春」



©1978, 1985 Seasonal Film Corporation. All Rights Reserved.



©1978 東宝



©1956 松竹株式会社

2 / 16 (日)

※出演募集は締め切りました。

2019年度 古石場文化センター

成果発表会

時間 11:30～

会場 大研修室(2階)

古石場文化センターで活動しているグループの発表会です。

さまざまなジャンルの音楽をお楽しみください♪

参加団体(予定)

- ・こどものためのお箏教室
- ・古石場三味線クラブ
- ・FAギタークラブ
- ・大野ウクレレ教室
- ・フルーツ教室プルメリア
- ・合唱団KADODE
- ・ウクレレで楽しく唄おう
- ・ドリームスクエア・ジャズオーケストラ

3 / 1 (日) ~ 3 (土)

※出展募集は締め切りました。

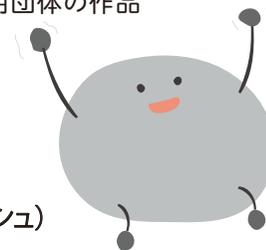
成果発表展

会場 展示ロビー(1階)

古石場文化センターを利用している自主グループ・利用団体の作品を展示します。1年間の成果をぜひご覧ください。

参加団体(予定)

- ・3月1日(日)～3月7日(土) 紅型染古石場
- ・3月8日(日)～3月14日(土) 自由に描くパステル画教室/公文書写教室
- ・3月15日(日)～3月21日(土) ～革のぬくもり～レザークラフト/しらゆり絵画教室
- ・3月22日(日)～3月28日(土) すまいる会(水彩色鉛筆画)/土画の会(アクリル、ガッシュ)



3 / 4 (水)

1/10(金) 10:00～発売開始

江東シネマプラザ出前上映会

「ニュー・シネマ・パラダイス」

世界中をあたたかい涙と優しい愛で包んだ、映画史に残る感動作

会場：亀戸文化センター・カメラアホール
(江東区亀戸 2-19-1)



©1989 CristaldiFilm

詳しくは、1/10(金) 発行カルナビを乞うご期待♪

3 / 8 (日)

1/10(金) 10:00～発売開始

RAKUGO もんすたあず

14:00 開演 (13:30 開場)

会場：大研修室(2階)

全席自由

友の会/一般 1,800円

※当日一般のみ200円増

出演：古今亭志ん陽、柳家小傳次、柳家燕弥、春風亭三朝

