

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822 FAX 5609-8821
〒136-0071 江東区亀戸9-33-2-101

2024年 9月号

センター利用 について

【対象】60歳以上の江東区民の方（ふれあいセンター登録者）
※登録がお済でない方は、保険証など住所・年齢が分かるものをご持参ください。
【申込】本人よりセンター窓口またはお電話にて承ります。 **先着**…申込日より先着受付。
（申込は午前9時～午後5時までとなります） **抽選**…申し込み後、抽選。
講座は全て申込制となります。期間内にお申込みください。

先着

認知症サポーター 養成講座

認知症についての理解を深めよう！

令和6年9月17日（火）

午前10:00～11:30

【申込期間】8月16日（金）～定員まで
【定員】20名（先着）

【対象】江東区在住・在勤・在学の方
※ご本人様が直接お電話でお申込みください
【場所】亀戸ふれあいセンター・会議室

誰もがなる可能性のある脳の病気【認知症】について
正しく理解し偏見を持たず、認知症の方や家族に対し
て温かく見守る「応援者」。
それが認知症サポーターです。

・センター職員が解りやすくお話しします。
お気軽にご参加ください。
【協力】亀戸東長青サポートセンター

先着

「傾聴とは？」 ～“聴く会話”と“聴かない会話”～

【日時】10月1日（火）、10月8日（火）

午後1:30～3:00（全2回）

※2回参加できる方が対象です。
※前回と同内容のため、前回参加者は申込出来ません。

【場所】第一教養娯楽室 【定員】16名（先着）
（講師）梨本しげみ（サポーター）吉田里美
【申込期間】9月5日（木）～定員まで

抽選

ワルツ初歩クラス

社交ダンスの初歩のステップから始めます。
初めての方でも安心してご参加ください!!

【日時】10月14日（月）～12月23日（月）

午後1:30～3:00（第2・第4月曜日）（全6回）

【場所】体育室〔定員〕20名

【講師】内野紀子氏（JBDF元スタンダードA級）

【申込期間】9月10日（火）～9月17日（火）

※当選者のみに9月23日（月）以降に電話連絡

先着

詩吟の世界を知ろう

レベルアップ（応用編） 初めての方もご参加ください!!

～詩吟の歴史的背景・世界観を学ぼう～

※歌う講座ではありません。

【日時】10月6日（日）～3月16日（日）（全12回）

午前10:00～11:30（第1・3日曜日）

（講師）大川健氏

【申込期間】9月5日（木）～定員まで

先着

体力測定

測定種目は「握力」、「5m歩行」、「片足立ち」他

【日時】9月30日（月）（体育室・第一教養娯楽室）

午前9:30～12:00 ※時間を30分ずつ分けて受付ます。

午後2:45～4:30 ご希望の時間をお申込み下さい。

【申込期間】9月5日（木）～定員まで

令和6年度前期定期講座（4月～9月）の体操講座終了の方
令和6年度後期定期講座（10月～3月）の体操講座に当選の方は必須です。

注意

天候や講師都合により、講座が中止になる場合もあります。

～毎回申し込み講座9月後半開催分～

抽選講座：申し込み8月24日（土）～9月1日（日）

体操講座【2講座まで申込できます】

当選者連絡：9月6日（金）以降

①リズムアップ体操

9月17日（火）

①午後1:30～2:30

②午後3:00～4:00

（講師）青木めぐみ氏

笑顔アップ体操

9月18日（水）

午前11:45～12:45

（講師）打越 麻里子氏

太極拳

9月18日（水）

午後2:00～3:30

（講師）谷口光子氏

Q-ren(キューレン)

骨盤メンテナンス

9月19日（木）

午前10:00～11:00

（講師）上田 サチコ氏

ラテンリズム体操

9月25日（水）

午後1:00～2:00

（講師）塩田 珠希氏

ピラティス

9月25日（水）

午後2:30～3:30

（講師）黒川 吾木香氏

ヨガⅠ・Ⅱ

9月26日（木）

Ⅰ：午前9:30～10:30

Ⅱ：午前11:00～12:00

（講師）九鬼 晃子氏

笑って体力作りⅠ・Ⅱ

9月27日（金）

Ⅰ：午前9:30～10:30

Ⅱ：午前10:50～11:50

（講師）湯川 恵子氏

リラックス&

バランスアップⅠ・Ⅱ

9月28日（土）

Ⅰ：午前9:20～10:20

Ⅱ：午前10:40～11:40

（講師）内山 雄治氏

リンパストレッチ&

骨盤ムーブメント

9月28日（土）

午後1:30～2:30

（講師）鈴木 香夜子氏

きらめき体操

9月30日（月）

午後1:30～2:30

（講師）森山 由起子氏

～その他の講座～ 【いつでも申込できます】

たの 楽しモルック

～フィンランドの伝統的な
ゲームを元にしたスポーツ
で対戦してみませんか～

9月20日（金）

午前10:00～11:30

歌声ハーモニーサロン

ピアノに合わせて懐かしの曲を
合唱します。

9月20日（金）

午後1:30～3:00

（講師）今井 美代子氏

※城東ふれあいセンターとの
重複申込は不可

スマホ相談会

ボランティア講師による
悩み相談室！

9月28日（土）

午後1:30～午後4:00

相談時間の希望お受けできません

・当選連絡時に相談時間は
お伝えします
（講師）石田 日呂子氏

ねんどサロン

「ねんどでハロウィン」
～モンスターを作ろう～

9月29日（日）

午前10:00～11:30

Zoom参加2名
同時募集!!

【材料費】300円
※材料費は前払いとなります。

【持ち物】ウエットティッシュ・
ボンド・持帰り袋や箱

（講師）
ねんどアートインストラクター
もり やすこ氏

先着講座 申し込み：9月5日（木）～定員まで

おはなし玉手箱

大人向けの朗読会や絵本の
読み語り、パネルシアターなど

9月19日（木）

午後1:30～2:30

（講師）プチモンド

ちぎり絵サロン

新聞のカラー広告や布で
作品を作ってみませんか

9月23日（月）

午後2:00～3:30

食べるにこだわる講座

「今日から使える
食事のバランスアップ術！」

9月24日（火）

午前11:00～12:00

（講師）すずかぜ薬局 首藤 ちひろ氏

オレンジリングネットワーク

認知症サポーター養成講座を終了し
サポーターとなった方が対象です。

「もしかして…」と
思った時の対処法

9月25日（水） 午後1:00～2:00

（講師）城東警察署生活安全課防犯係

はじめてのZoom

9月29日（日）

午後1:30～2:50

【持ち物】スマートフォン等

【定員】5名

2回目受講の方もOKです

避難訓練 水害編

9月27日（金）

午前10:15～11:30（目安）

どなたでもご参加いただけます。

（申込不要です）

「毎回申し込み講座」申し込みのご案内

- ・規制が色々緩和されていますが引き続き、全ての講座が**申し込み制**となります。
- ・申し込み期間を2つ（9月後半開催分、10月前半開催分）に分けて受け付けます。
参加したい講座がどちらの申し込み期間に入っているのかを確認してお申込みください。
- ・6ヵ月定期講座の体操講座に当選されている方は、その間の毎回申し込み講座の体操講座には**申し込みできません**のでご了承ください。
- ・時間が2つ（Ⅰ・Ⅱ）に分かれているものは、どちらかをお選びください。
- ・同日に開催している体操講座は同時には申し込みできません。
- ・**体操講座は1人2講座**まで、それ以外の講座はいつでもお申込みできます。
- ・講座の内容については別紙の講座内容をご覧ください。

注意 天候や講師都合により、講座が中止になる場合もあります。

～毎回申し込み講座10月前半開催分～

抽選講座：申し込み9月10日(火)～9月17日(火)

体操講座【2講座まで申込みできます】

当選者連絡：9月23日(月)以降

①リズムアップ体操 ②チェアリズム体操 10月1日(火) ①午後1:30～2:30 ②午後3:00～4:00 (講師)青木 めぐみ氏	笑顔アップ体操 10月2日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏	太極拳 10月2日(水) 午後2:00～3:30 (講師)谷口 光子氏	Q-ren(キューレン) 骨盤メンテナンス 10月3日(木) 午前10:00～11:00 (講師)上田 サチコ氏
3ない体操 I・II 10月7日(月) I:午前9:30～10:30 II:午前11:00～12:00 (講師)小倉 美里	下町舞踊 10月7日(月) 午後1:30～3:00 (講師)細川 千穂氏 細川 千穂宗氏	ピラティス 10月9日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏	ヨガ I・II 10月10日(木) I:午前9:30～10:30 II:午前11:00～12:00 (講師)九鬼 晃子氏
笑って体力作り I・II 10月11日(金) I:午前9:30～10:30 II:午前10:50～11:50 (講師)湯川 恵子氏	リラックス&バランスアップ I・II 10月12日(土) I:午前9:20～10:20 II:午前10:40～11:40 (講師)内山 雄治氏	リンパストレッチ&骨盤ムーブメント 10月12日(土) 午後1:30～2:30 (講師)鈴木 香夜子氏	ラテンリズム体操 開催日注意 10月23日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏

～その他の講座～ 【いつでも申込できます】申し込み9月10日(火)～9月17日(火)

楽しモルック ～フィンランドの伝統的なゲームを元にしたスポーツで対戦してみませんか～ 10月4日(金) 午前10:00～11:30	かわいい小物サロン 「夫婦ふくろう」 10月4日(金) 午後2:00～3:30 【材料費】300円 【持ち物】はさみ、速乾ボンド ※材料費は前払いとなります。
折り紙サロン 「菊」 初めての方でも 楽しく作れます♪ 10月6日(日) 午後1:30～3:00 【持ち物】折り紙 他詳細は職員まで	スマホ相談会 ボランティア講師による 悩み相談室！ ・相談時間の希望お受けできません。 ・当選連絡時に相談時間は お伝えします。 10月6日(日) 午後1:30～午後4:00 (講師)石田 日呂子氏
亀は万年シアター 『スティング』 (1973年 130分) 10月9日(水) 午後1:30～3:40	アカデミー賞 受賞作品 どうせやるなら、大きく騙せ！ 愛すべきイカサマコンビ、 一世一代の大博打!! 監督:ジョージ・ロイ・ヒル 出演:ポール・ニューマン ロバート・レッドフォード

当選者連絡：9月23日(月)以降

【第3期】3カ月講座

歌唱力アップ!
ボイストレーニング
 ～呼吸筋トレーニング&懐かしの歌～
 10/21, 11/11, 12/9
 (第2,3月曜日) (全3回)
 I:午前9:30～10:30
 II:午前10:50～11:50
 (講師)村田 佑子氏

カラオケ女唄・男唄
 ～懐メロ・新曲を組み合わせ
 演歌歌手の曲を歌います～
 ※個人指導ではありません。
10/9, 11/13, 12/11
 (第2水曜日) (全3回)
 女唄:午前9:30～10:30
 男唄:午前11:00～12:00
 (講師)伊與田 勝敏氏

活動報告 フードドライブ・フードパントリーやっています!

フードドライブとは、「賞味期限が一定期間以上ある」「未開封である」「常温で保存可能」などいくつか条件はありますが、ご家庭で買いきり食べきれなかったりしている食料品などを寄付していただく活動を**フードドライブ**といいます。今まで多くの方から寄付をいただきました。



フードパントリーとは、フードドライブで寄付していただいた食材等をひとり親家庭や日々の生活に困っている家庭に無料で配布し、困っている人が孤立することのないよう、地域との繋がりを作っていく活動のことで、微力ながら支援をおこなっています。何かございましたら亀戸ふれあいセンターまでお問合せください。

施設紹介

ヘルストロン4台
 マッサージチェア1台
 を完備しています♪



第二教養娯楽室

皆でランチやカラオケも♪

◆看護師による健康相談◆

病気や健康のことなどお気軽にご相談ください。
 ※事前申し込み不要です。 ※祝日はお休みです。

梨本	月・火	午前10:00～午後4:00
木村	水・金	午前10:00～午後4:00

ゆうゆう体操

職員がおこなう体操を1日に最大2回実施しています。日程や時間の詳細は職員までお問合せ下さい。

センターからのお願い

利用証の登録内容(住所・電話番号・緊急連絡先など)が変更になった際は、センターにお知らせください。

■各種開放予定 ■ ※施設団体貸出を行っています。詳細は職員までお問合せ下さい。

お昼開放	第一教養娯楽室	毎日	正午～午後1:00(ランチ利用できます。)
カラオケ開放	第一教養娯楽室	※月・水・金	午後1:00～4:30 ※開放日は職員までお問い合わせください。
シャワー室利用	シャワー室	月～土	午前10:00～午後4:30(日祝は除く)
健康コーナー	談話室	毎日	ヘルストロン4台、マッサージ機1台
図書コーナー	談話室(貸出は事務所)	毎日	図書の貸出は1回2冊、2週間までです

※開放は講座等の関係でご利用できない日もございます。詳細は館内掲示板でご確認ください。

亀戸ふれあいセンター (亀戸老人福祉センター)
 住所：〒136-0071 江東区亀戸9丁目33番2-101号
 電話番号：5609-8822 FAX：5609-8821
 開館時間：午前9時～午後9時30分 (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
 ホームページ：<http://www.kamekuchi-fureai.jp> 検索

