

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

2023年 12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。
 （申込は午前9時～午後5時までとなります）
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 …申込日より先着受付。 抽選 …申し込み後、抽選。

「聞いて、なるほど！マヨネーズのお話 ～おいしさの秘密、表示の見方～」

【日時】12月26日(火)

午前10:00～12:00

【場所】会議室 【定員】40名(抽選)

【申込期間】11月25日(土)～12月2日(土)

※当選者のみに12月7日(木)以降に電話連絡
(講師) キューピー株式会社

- ・マヨネーズはどのようにして誕生したか？
- ・マヨネーズを活用した裏技レシピなど
- ・あなたのもう1品を増やしてみませんか!!



おしらせ



亀戸ふれあいセンターの ホームページがリニューアル!!

センターでの活動やお知らせなどが、パソコンやスマートフォンでご覧いただけます。
 ※今までのHPアドレスでは見られなくなりましたので、お気を付けください。
 職員が作成した記事は「活動報告」からご覧いただけます。
 不明な点は職員までお声かけください。
 新しいHPもぜひ、お楽しみください。



左のQRコードから
閲覧いただけます。

年末年始のご案内

本年も当センターにご来館いただきましてありがとうございます。
 12/29(金)～1/3(水)は当センターは休館となります。
 1月4日(木)から通常開館となります。
 来年もよろしく
 お願い致します!

「毎回申込み講座」申込みのご案内

- ・規制が色々緩和されていますが引き続き、全ての講座が**申込み制**となります。
- ・申込み期間を2つ(12月後半開催分、1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込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、その間の毎回申込み講座の体操講座には申込みできません**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。

～毎回申込み講座12月後半開催分～

抽選講座：申込み 11月25日(土)～12月2日(土)

体操講座【2講座まで申込みできます】

当選者連絡：12月7日(木)以降

3ない体操 I・II 12月18日(月) I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 (講師)小倉 美里	きらめき体操 12月18日(月) 午後1:30～2:30 (講師)森山 由起子氏	①リズムアップ体操 ②チェアリズム体操 12月19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 12月20日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏	太極拳 12月20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 12月21日(木) 午前10:00～11:00 (講師)上田 サチコ氏	笑って体力作り I・II 12月22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 12月23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 12月23日(土) 午後1:30～2:30 (講師)鈴木 香夜子氏	
下町舞踊 12月26日(火) 午後1:30～3:00 (講師)細川 千穂氏 細川 千穂宗氏	ラテンリズム体操 12月27日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏	ピラティス 12月27日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏	ヨガ I・II 12月28日(木) I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 (講師)九鬼 晃子氏	

～その他の講座～ 【いつでも申込みできます】申込み11月25日(土)～12月2日(土)

歌声ハーモニー 特別編 昭和歌謡を歌おう! “懐メロ～ 学生街の喫茶店まで冬” 12月15日(金) 午後1:30～3:30 (講師)今井 美代子氏	スマホ相談会 ボランティア講師による 悩み相談室!! 12月16日(土) 午後1:30～午後4:00 【場所】第一教養娯楽室 【定員】5名(お一人様 約20分) ・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	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～ 12月25日(月) 午前10:00～11:30
---	--	--

先着講座 申込み：12月5日(火)～定員まで

ぬり絵サロン きいちやマンダラぬり絵を 塗ってかわいく飾りを付け ませんか? 12月17日(日) 午後2:00～3:30	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 ターなどで憩いのひと時を 12月21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 を使っているいろいろな作品 を作ってみませんか? 12月25日(月) 午後2:00～3:30	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修了し サポーターとなった方が対象です 「認知症カフェについて」 12月27日(水) 午後1:00～2:00 (講師)江東病院 認知症認定看護師 近藤 明美氏
--	---	---	---

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。

～毎回申込み講座1月前半開催分～

抽選講座：申込み12月8日(金)～12月15日(金)

体操講座【2講座まで申込みできます】

当選者連絡：12月21日(木)以降

Q-ren(キューレン) 骨盤メンテナンス 1月4日(木) 午前10:00～11:00 (講師)上田 サチコ氏	ラテンリズム体操 1月10日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏	ピラティス 1月10日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏	ヨガ I・II 1月11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 1月12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 1月13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 1月13日(土) 午後1:30～2:30 (講師)鈴木 香夜子氏	3ない体操 I・II 1月15日(月) I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 (講師)小倉 美里
きらめき体操 1月15日(月) 午後1:30～2:30 (講師)森山 由起子氏	①リズムアップ体操 ②チェアリズム体操 1月16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 1月17日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏	太極拳 1月17日(水) 午後2:00～3:30 (講師)谷口 光子氏

～その他の講座～【いつでも申込みできます】

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～ 1月5日(金) 午前10:00～11:30	かわいい小物サロン「椿のつるし飾り」 1月5日(金) 午後2:00～3:30 【材料費】300円 【持ち物】はさみ、速乾ボンド
折り紙サロン 初めての方でも 楽しく作れます♪ 「羽ばたく鶴」 1月7日(日) 午後1:30～3:00 【持ち物】折り紙 他詳細は職員まで	亀は万年シアター『ザ.チャンプ』 (1979年 125分) 1月10日(水) 午後1:30～3:35 監督:フランコ・ゼッフィレッツィ 出演:ジョン・ボイト

スマホ相談会
ボランティア講師による悩み相談室!!
1月13日(土)午後1:30～午後4:00
【場所】第一教養娯楽室
【定員】5名(お一人約20分)
(講師)石田 日呂子氏

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

【第4期】 申込み12月8日(金)
3カ月講座～12月15日(金)
当選者連絡：12月21日(木)以降

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～
1/8, 2/12, 3/11 (第2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

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!!
1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/11, 3/25
午後1:30～3:00(第2・第4月曜日) (全6回)
(講師)内野 紀子氏(JBDF元スタンダードA級)

カラオケ女唄 I・II
～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。
1/10, 2/14, 3/13 (第2水曜日) (全3回)
女唄 I：午前9:30～10:30
女唄 II：午前11:00～12:00 (講師)伊與田 勝敏氏

活動報告

9月からスマホ相談会が復活し毎月2回(土曜日か日曜日)で開催しています。
ボランティア講師によるお悩み相談室!!
ボランティアの石田 日呂子氏から、おひとり約20分でお悩み相談が出来ます。毎回抽選で5名の方に、ご参加いただけます。

スマホ相談会



石田 日呂子氏

今では、携帯電話もひとり1台の時代になり、機能も進化していき、なかなかついて行けず、お悩みもたくさん出てきます。
そんな時は是非とも『スマホ相談会』に申込みをして相談をしてください!!
お待ちしております。



施設紹介

ヘルストロン5台
マッサージチェア1台
を完備しています♪



談話室



第一教養娯楽室



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5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：亀戸ふれあいセンター 検索

(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

