

活動報告 『写真に残そう！ 思い出の一枚』

亀戸名物 ふれあい写真館を1日限定でオープンしました。
お申込みの時点で多くの皆様に興味を持っていただき、女性はドレス姿で皆さん華やかに、笑顔の一枚を(*^_^*)
男性はスーツ姿でダンディーに(^_-)☆プロのモデルさんのように、自然な笑顔で最高の一撮が撮れました。



職員も皆さんと一緒に楽しませていただき、思い出の一日となりました。
今回、残念ながら抽選に外れた方は、次回の開催をお楽しみに～。



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♪



皆でランチや
カラオケも♪

ゆうゆう体操

職員がおこなう体操を午前、または午後実施します。
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。

◆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

■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: [亀戸ふれあい foryou](http://kameido-fureai-foryou.jp) 検索



毎月25日発行☆

亀戸ふれあいセンター

TEL 03-5609-8822 FAX 03-5609-8821

〒136-0071 江東区亀戸9-33-2-101

指定管理者: 社会福祉法人 奉優会



2025年
5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。

～梅雨を吹き飛ばせ～

抽選

「加橋 章と 亀戸パラダイスキング」

誰もが知ってる懐かしのポップス、
歌と演奏中心のステージです。

【日時】5月31日(土)

午後2:00～3:00

【場所】会議室 【定員】60名(抽選)

【申込期間】4月25日(金)～5月2日(金)

※当選者のみに5月7日(水)以降に当選連絡



「健康麻雀～初心者教室～」

抽選

記憶力や推理力を働かせる必要がある麻雀で、
前頭葉を活性化してみませんか？
初めての方向けの講座です。

【日時】5月15日(木)

午後1:30～3:30

【場所】会議室 【定員】20名(抽選)

【申込期間】4月25日(金)～5月2日(金)

※当選者のみに5月7日(水)以降に当選連絡

(協力)明治安田生命

日本健康麻将協会

～異動のお知らせ～

THANK
YOU

亀戸に勤務し8年、本当に多くの
ことを学ばせていただきました。
いつも温かく接してくれる皆様と
一緒に過ごすことができたこと、
とても感謝しております。皆さん
と離れるのは寂しいですが、これ
からも亀戸ふれあいセンターをよ
ろしくお願いいたします。城東へ
もぜひ、来てくださーいね。



皆様、大変お世話になりました！
9か月と短い間でしたが、皆様の笑
顔と笑い声に囲まれた日々、感謝
しかありません。
亀戸福祉会館でも頑張ります！
遊びに来てくださーい！
本当にありがとうございました
＼(^o^)/

5月1日～ 城東ふれあいセンターへ

小倉 美里

百瀬 加奈

4月1日～ 亀戸福祉会館へ

「毎回申込み講座」申込みのご案内

- ・規制が色々と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(5月後半開催分、6月前半開催分)に分けて受付けます。
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く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があります。

～毎回申し込み講座5月後半開催分～

抽選講座：申込み 4月25日(金)～5月2日(金)

体操講座【2講座まで申込できます】

当選者連絡:5月7日(水)以降

Q-ren(キューレン)
骨盤メンテナンス
5月15日(木)
午前10:00～11:00
(講師)上田 サチコ氏

3ない体操 I・II
5月19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
5月19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
5月20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
5月21日(水)
午前11:45～12:45
(講師)打越 麻里子氏

太極拳
5月21日(水)
午後2:00～3:30
(講師)谷口 光子氏

ヨガ I・II
5月22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
5月23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**
5月24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**
5月24日(土)
午後1:30～2:30
(講師)鈴木 香夜子氏

ラテンリズム体操
5月28日(水)
午後1:00～2:00
(講師)塩田 珠希氏

ピラティス
5月28日(水)
午後2:30～3:30
(講師)黒川 吾木香氏

～その他の講座～

【いくつでも申込できます】

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。
5月16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
重複申込はできません。

スマホ相談会
ボランティア講師による悩み
相談室です。
5月21日(水)
午後1:30～4:00
・相談時間は一人20分。
希望時間はお受けできません。
・当選連絡時に相談時間は
お伝えします。

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～
5月30日(金)
午前10:00～11:30

エコクラフトの部屋
「レースペーパーで
作るお花の傘」
5月29日(水)
午後1:30～3:00
【材料費】300円(前払い)
【持ち物】ボンド・はさみ
ウエットティッシュ・持ち帰り袋

先着講座 申込み:5月5日(月)～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
5月15日(木)
午後1:30～2:30
(講師)プチモンド

はじめてのZoom
5月24日(土)
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

**オレンジリング
ネットワーク**
認知症サポーターの方が対象
5月28日(水)
午後1:00～2:00
『身近な人に何ができる？
～①居場所づくり編～』

**食べるに
こだわる講座**
5月29日(木)
午前11:00～12:00
(講師)株式会社フォーラル
※テーマは決まり次第、
お知らせいたします。

当日自由参加

※当日開催時刻5分前までに直接会場へお越しください！

下町舞踊		5月は開催なし		
ぬり絵サロン	自由参加	5月18日(日) 午後2:00～3:30	20名	場所:会議室 持ち物:色鉛筆・飾り
ちぎり絵サロン	自由参加	5月26日(月) 午後2:00～3:30	20名	場所:会議室 持ち物:台紙となるハガキ・のり・はさみ 講師:ボランティア講師

注意 天候や講師都合により、講座が中止になる場合があります。

～毎回申し込み講座6月前半開催分～

抽選講座：申込み5月8日(木)～5月16日(金)

体操講座【2講座まで申込みできます】

当選者連絡:5月22日(木)以降

リズムアップ体操
6月3日(火)
午後1:30～2:30
(講師)青木 めぐみ氏

チェアリズム体操
6月3日(火)
午後3:00～4:00
(講師)青木 めぐみ氏

笑顔アップ体操
6月4日(水)
午前11:45～12:45
(講師)打越 麻里子氏

太極拳
6月4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
6月5日(木)
午前10:00～11:00
(講師)上田 サチコ氏

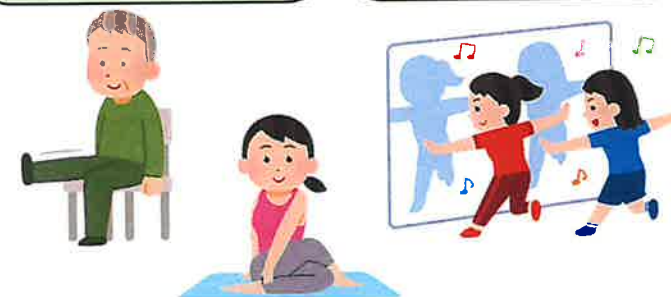
ラテンリズム体操
6月11日(水)
午後1:00～2:00
(講師)塩田 珠希氏

ピラティス
6月11日(水)
午後2:30～3:30
(講師)黒川 吾木香氏

ヨガ I・II
6月12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
6月13日(金)
I:午前9:30～10:30
II:午前10:50～11:50
(講師)湯川 恵子氏

**リンパストレッチ&
骨盤ムーブメント**
6月14日(土)
午後1:30～2:30
(講師)鈴木 香夜子氏



その他の講座【いくつでも申込できます】

申込み 5月8日(木)～5月16日(金)

折り紙サロン
「傘」
初めての方でも楽しく作れます
6月1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
『陽気なルームメイト』
(1943年 105分)
第二次大戦中、住宅難になった首都
ワシントン。大金持ちのベンジャミンは
コニーと部屋をシェアすることに…
6月11日(水) 午後1:30～3:15
監督:ジョージ・スティーンズ
出演:ジーン・アーサー
ジョエル・マククリー



当日自由参加

※当日開催時刻5分前までに直接会場へお越しください！

下町舞踊	自由参加	6月2日(月) 午後1:30～3:00	20名	場所:体育室 持ち物:扇子・足袋・日本手ぬぐい 講師:細川 千穂氏・細川 千穂宗氏
ぬり絵サロン	自由参加	6月15日(日) 午後2:00～3:30	20名	場所:会議室 持ち物:色鉛筆・飾り
ちぎり絵サロン	自由参加	6月23日(月) 午後2:00～3:30	20名	場所:会議室 持ち物:台紙となるハガキ・のり・はさみ 講師:ボランティア講師