

# 亀戸福祉会館のお知らせ

7月号



KOTO City in TOKYO

スポーツと人情が濃いまち 江東区



指定管理者：社会福祉法人 奉優会

〒136-0071 江東区亀戸1-24-6

電話：03-3685-8208 FAX：03-3683-4851

<https://www.foryou.or.jp/facility/kameidofukushi/>

日	月	火	水	木	金	土
<p>◆会員制 ●申込制 ▲自由参加</p>	<p>1</p> <p><b>更新手続き 開始日</b></p> <p>お風呂休み</p>	<p>2</p> <p>◆民踊自主練習 13:30-15:00</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>▲脳トレ体操 13:30-14:30</p> <p>看</p>	<p>5</p> <p>●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30</p>	<p>6</p> <p>看</p>
<p>7</p> <p>◆亀福囲碁 研修大会 10:00-16:00</p> <p>◆将棋例会 10:00-15:00</p>	<p>8</p> <p>●卓球入門 10:00-11:30</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>▲脳トレ体操 13:30-14:30</p> <p>お風呂休み</p>	<p>9</p> <p>◆卓球B 10:00-11:30</p> <p>◆茶道サークル 10:00-11:30</p> <p>▲亀福シニア ヨガ 11:00-12:00</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>10</p> <p>▲輪踊り 13:30-15:00</p> <p>●歌声喫茶 14:00-15:00</p> <p>看</p>	<p>11</p> <p>▲楊名時太極拳 10:00-11:30</p> <p>●おりがみ 「ふじの会」 13:30-15:00</p> <p>◆民踊教室 13:30-15:00</p>	<p>12</p> <p>●おもしろクラブ レクリエーション 13:30-15:00</p>	<p>13</p> <p>▲パソコン クラブ 10:00-11:30</p> <p>◆初心者囲碁 クラブ 13:30-16:00</p>
<p>14</p> <p>休館日</p>	<p>15</p> <p>休館日</p>	<p>16</p> <p>◆卓球A 10:00-11:30</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30-15:00</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>看</p>	<p>19</p> <p>●おもしろクラブ 頭と体を元気に しましょう 13:30-15:00</p>	<p>20</p> <p>▲脳トレ 体操 13:30-14:30</p> <p>看</p>
<p>21</p>	<p>22</p> <p>●卓球入門 10:00-11:30</p> <p>●いきいき脳活 倶楽部 10:00-11:00</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>23</p> <p>◆卓球B 10:00-11:30</p> <p>◆茶道サークル 10:00-11:30</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30-15:00</p>	<p>24</p> <p>看</p>	<p>25</p> <p>▲うたの広場 13:30-14:30</p> <p>※お便り発行日</p>	<p>26</p> <p>▲脳トレ体操 13:30-14:30</p>	<p>27</p> <p>▲パソコン クラブ 10:00-11:30</p> <p>看</p>
<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>▲脳トレ体操 13:30-14:30</p> <p>お風呂休み</p>	<p>30</p> <p>▲亀福シニア ヨガ 11:00-12:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30-15:00</p>	<p>31</p> <p>▲活き粋体操 だよ! 全員集合 13:00-13:40</p> <p>▲輪投げ 14:00-15:00</p> <p>看</p>	<p><b>おいせ</b> 脳トレチャレンジ問題 問題配布7月8日(月)～ 解答配布7月16日(火)～</p> <p><b>おいせ</b> 7/1～入館票の更新手続きが 始まります。</p> <p>看 看護師による健康相談がある日です。</p>		

**【申込制(先着)の講座】 ※6月25日(火) 9時～ 窓口または電話でお申込みください。**

### 卓球入門

日時：7月8日・22日(月)  
10:00～11:30

講師：湯浅氏

場所：1階 多目的室

※ラケットの握り方から学ぶコースです！



### 歌声喫茶

日時：7月10日(水)  
14:00～15:00

講師：坂巻氏、鈴木氏

場所：1階 多目的室

定員：30名

※なつかしい歌をみんなで歌いましょう！♪



### おりがみ「ふじの会」

日時：7月11日(木)  
13:30～15:00

講師：田中宏先生・好子先生

場所：1階 多目的室

定員：16名

※今回はコマを作ります！



### いきいき脳活倶楽部

日時：7月22日(月)  
10:00～11:00

講師：本多 慶吉 先生

場所：2階 和室大

定員：16名

※椅子に座って体操やボールを使って脳トレやゲームを行います！



**介護予防事業(先着) ※6月25日(火) 9時～ 窓口または電話でお申込みください。**

### おもしろクラブ

#### リズム体操

日時：7月5日(金)  
13:30～14:30

講師：打越 麻里子先生

場所：1階 多目的室

定員：30名

※ベルダーを使用して、ストレッチ体操などを行います！



### おもしろクラブ

#### レクリエーション

日時：7月12日(金)  
13:30～15:00

講師：伊藤 成先生

場所：1階 多目的室

定員：25名

※なつかしい歌をうたったり、ゲームをしたり、とても楽しい講座です！



### おもしろクラブ

#### 頭と体を元気にしましょう

日時：7月19日(金)  
13:30～15:00

講師：上野 幸先生

場所：1階 多目的室

定員：30名

※ストレッチ体操やボールを使って体操します。



### 亀戸福祉会館のマスコットキャラクター

に「名前」をつけてください！！

6月25日(火)～事務所前カウンター  
に応募箱を設置します！

是非、「名前」を考えてください(〜♪)

名前をつけてね！



初日は混雑が予想されます。旧カードは7月中ご使用できます。

## おらせ 入館票の更新 について

現在ご使用いただいている

「福祉会館入館票」の有効期限が近づいています。

「更新の手続き」が必要になります。

本人確認書類をお持ちの上、ご来館ください。

※「登録番号」が新しくなります。

更新手続きの受付開始日

令和6年7月1日(月) 午前9時から

江東区

福祉会館入館票

2024年6月30日まで有効

**【自由参加の講座】 ※申込不要です。そのままおこしく下さい。**

### 卓球フリー

日時：7月8日・22日（月）  
7月9日・16日・23日（火）  
13:00～15:00

場所：1階 多目的室  
※自由に卓球を楽しんでいただけます！



### 亀福シニアヨガ

日時：7月9日・30日（火）  
11:00～12:00

場所：2階 和室大  
講師：君塚昌代先生  
※椅子に座って行うヨガです！



### 亀福体操

日時：月～金曜日  
13:00～13:20  
場所：2階 ラウンジ  
※ラジオ体操第1・2、  
水彩音頭を行います！



### 脳トレ体操

日時：7月4日（木）・8日（月）  
7月20日（月）・26日（金）  
13:30～14:30

場所：2階 和室大  
講師：弦巻職員  
※椅子に座って行う軽い体操、楽しい脳トレを行います！



### 輪踊り

日時：7月10日（水）  
13:30～15:00

場所：2階 和室大  
講師：新林氏&フレンズ  
※楽しく皆さんで踊りましょう！



### 楊名時太極拳

日時：7月11日（木）  
10:00～11:30

場所：2階 和室大  
講師：藤崎 優 先生  
※丁寧に先生が教えてくれます！



### うたの広場

日時：7月25日（木）  
13:30～14:30

場所：1階 多目的室  
講師：榎原千尋先生  
久保陽子先生  
※季節の歌を一緒に歌いましょう！



### パソコンクラブ

日時：7月13日・27日（土）  
10:00～11:30

場所：1階 多目的室  
講師：大串氏  
※先生がわからないところを教えてください！  
※ご自分のパソコン、タブレット等お持ちください。



### 江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：7月31日（水）  
13:00～13:40

場所：2階 和室大  
講師：介護予防リーダーの皆さん  
※介護予防リーダーズの方の体操、筋力トレーニング、水彩音頭（練習・通し）を行います！



### 輪投げの集い

日時：7月31日（水）  
14:00～15:00

場所：2階 和室大  
※お一人2セット、上位者にはお楽しみも♪



### 看護師による健康相談

7月4日（木）6日（土）10日（水）18日（木）20日（土）24日（水）27日（土）31日（水）  
10時～12時、13時～15時 に行っています。

どんな内容でもご相談させていただきます。お気軽にお越しください。  
※個別相談希望の方は場所の都合により事前に予約を承りますので、  
ご連絡をお願いいたします。



ラウンジにある笹の景  
短冊に願い事を書きませんか！！  
お待ちしております。



★6月のおもしろクラブの活動（介護予防グループ活動事業）※申込制となります（6月25日～）。

日にち	時間	講座名	場所	定員	講師
5日（金）	13:30-14:30	リズム体操	多目的室	30名	打越麻里子先生
12日（金）	13:30-15:00	レクリエーション	多目的室	25名	伊藤成先生
19日（金）	13:30-15:00	頭と体を元気にしましょう	多目的室	30名	上野幸先生

【申込制の講座】※6月25日（火）～の申込みとなります。

日にち	時間	講座名	場所	定員	講師
8・22日（月）	10:00-11:30	卓球入門	多目的室	8名	湯浅氏
10日（木）	14:00-15:00	歌声喫茶	多目的室	20名	坂巻氏・鈴木氏
11日（木）	13:30-15:00	おりがみ「ふじの会」	多目的室	16名	田中宏・好子先生
8日（月）	10:00-11:00	いきいき脳活倶楽部	和室大	20名	本多 慶吉先生

【自由参加の講座】

日にち	時間	講座名	場所	講師
月～金曜日	13:00-13:20	亀福体操	ラウンジ	亀福職員
9・30日（火）	11:00-12:00	亀福シニアヨガ	和室大	君塚 昌代先生
10日（水）	13:30-15:00	輪踊り	和室大	新林氏
11日（木）	10:00-11:30	楊名時太極拳	和室大	藤崎優先生
13・27日（土）	10:00-11:30	パソコンクラブ	多目的室	大串氏
25日（木）	13:30-14:30	うたの広場	多目的室	榎原千壽先生・久保陽子先生
4日（木）・8日（月） 20日（土）・26日（金）	13:30-14:30	脳トレ体操	和室大	福社会館職員
8・22日（月） 9・16・23日（火）	13:00-15:00	卓球フリー	多目的室	講師はいません
31日（水）	13:00-13:40	生き粋体操体操だよ！全員集合	和室大	介護予防リーダーズ
31日（水）	14:00-15:00	輪投げの集い	和室大	福社会館職員



交通案内

JR総武線「亀戸駅」 徒歩6分  
 都営新宿線「西大島駅」 徒歩10分  
 都バス（都07・亀29・亀24・錦27）  
 「亀戸駅通り」 徒歩4分

施設案内

開館時間

月～土 9:00～19:00（個人利用）  
 日・こどもの日・敬老の日 9:00～18:00

休館日：第2・4日曜日、国民の休日、年末年始  
 （こどもの日・敬老の日は開館）