

亀戸福祉会館のお知らせ 1月号

2024年12月23日発行



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	
<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> <p>脳トレチャレンジ問題 問題配布1月 6日(月) ~ 解答配布1月14日(火) ~</p> </div> <p>◆会員制 ●申込制 ▲自由参加</p> <p>看 看護師による健康相談がある日</p>			<p>1</p> 元日 休館日	<p>2</p> 休館日	<p>3</p> 休館日	<p>4</p> 新春にごい湯 看	
5	6	7	8	9	10	11	
<p>◆亀戸囲碁研修大会 10:00-16:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>	<p>▲輪踊り 13:30-15:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00</p>	<p>▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ◆民踊教室 13:30-15:00 ▲心が整うぬりえA 13:30-15:00</p>	<p>●おもしろクラブ レクリエーション 13:30-15:00</p>	<p>▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲備えて安心健康サロン 13:30-14:30 ◆初心者囲碁クラブ 13:30-16:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>	
12	13	14	15	16	17	18	
 休館日	 成人の日 休館日	<p>◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>		<p>◆生花教室 10:00-11:30</p>	<p>生花展覧会： 16日 13:00-15:30 17日・18日 9:30-15:30</p>		<p>▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>
19	20	21	22	23	24	25	
 お風呂休み	<p>●初心者卓球 10:00-11:30 ●いきいき脳活倶楽部 10:00-11:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>◆卓球A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>	<p>●スクラッチアートA 13:30-15:00 ▲亀福シネマ 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>	<p>●俳句カフェ 11:00-12:30 ●おりがみ「ふじの会」 13:30-15:00</p>	<p>●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30</p>	<p>▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">※お知らせ発行日 看</p>	
26	27	28	29	30	31	<p>1月講座の申込みは 12月23日(月)～ 電話又は受付にてお願ひします。受付は午前9時～午後5時までです</p>	
 休館日	<p>●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p> <p style="text-align: right;">看</p>	<p>◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p style="text-align: right;">看</p>	<p>▲活き粋体操だよ！全員集合 13:00-13:40 ▲のぞみ薬局出前講座 13:30-15:00 ▲輪投げ 14:00-15:00</p>	<p>▲うたの広場 13:30-14:30 ●スクラッチアートB 13:30-15:00</p>	<p>▲心が整うぬりえB 13:30-15:00</p>		

【申込制(先着)の講座】※12月23日(月) 9時～17時 窓口または電話でお申込みください。

初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：1月6日(月)・20日(月)
10:00～11:30

講師：湯浅氏
場所：1階 多目的室
定員：10名

★卓球入門は申込みできません



歌声喫茶

日時：1月8日(水)
14:00～15:00

講師：坂巻氏、鈴木氏
場所：1階 多目的室
定員：35名

※なつかしい歌をみんなで歌いましょう！♪



いきいき脳活倶楽部

日時：1月20日(月)
10:00～11:00

講師：本多 慶吉 先生
場所：2階 和室大
定員：20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！



スクラッチアートA・B

日時：A：1月22日(水)・B：30日(木)
ABともに 13:30～15:00

場所：2階 和室小
定員：各5名

※申込はA・Bいずれかの日のみとなります
※印刷された線をなぞると、色や柄が出てきます。削って楽しい癒しの時間



俳句カフェ

日時：1月23日(木)
11:00～12:30

講師：英喜さん
場所：2階 和室大
定員：5名

※俳句に興味ある方集まれ～！

英喜さんは
毎週木曜日の11時～
亀戸福祉会館に
います！
おしゃべりに来ませんか！



おりがみ ふじの会

日時：1月23日(木)
13:30～15:00

場所：1階 多目的室
講師：田中宏先生、好子先生
定員：20名

※「真づる」を作りましょう！



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：1月27日(月)
10:00～11:30

講師：湯浅氏
場所：1階 多目的室
定員：8名

★初心者卓球は申込みできません



介護予防事業(先着)※12月23日(月) 9時～17時 窓口または電話でお申込みください。

おもしろクラブ レクリエーション

日時：1月10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 リズム体操

日時：1月24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

※ベルを使用して、ストレッチ体操を行います！



～ 新春ライブ ～

日時：1月17日(金)
13:30～14:30

場所：2階 和室大

演奏：ミネムー

※申込不要・観覧自由！

ピアノの演奏を聴いたり、
皆さんと一緒に歌ったりします!!



【自由参加の講座】 ※申込不要です。開始5分前には集合をお願いします。

亀福体操

日時：月～土曜日
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！
※江東活き粋体操の日はお休みです
1月は、29日(水)がお休みとなります



卓球フリー

日時：1月6日・20日・27日(月)
1月7日・14日・21日・28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：1月7日・28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！



輪踊り

日時：1月8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：1月9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！



心が整うぬりえA・B

日時：A：1月9日(木)・B：31日(金)
ABともに13:30～15:00

場所：1階 多目的室
※A・Bともに参加できます
※ぬりえに集中することで、心が整います！
※画材、色鉛筆はご用意しています



備えて安心健康サロン

「骨を強くする!骨粗しょう症に負けない生活習慣」

日時：1月11日(土)
13:30～14:30

場所：2階 和室大
講師：土井看護師



パソコンクラブ

日時：1月11日・25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！
※パソコン、タブレット等はご持参ください



新聞ちぎり絵サロン

日時：1月18日(土)
13:30～15:00

場所：2階 和室小
講師：福祉会館職員
※新聞をちぎって絵を作ってみませんか



亀福シネマ

日時：1月22日(水)
13:30～15:00

場所：1階 多目的室
※「男はつらいよ(第1作)」
マドンナ:光本幸子



KOTO活き粋体操だよ！全員集合

日時：1月29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、水彩音頭を行います！



輪投げの集い

日時：1月29日(水)
14:00～15:00

場所：2階 和室大
※お一人2セットで競技、上位者にはお楽しみも・・・♪



のぞみ薬局出前講座

「知って安心!介護保険」

日時：1月29日(水)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
※介護保険について正しい知識を身につけましょう！



うたの広場

日時：1月30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！



生花展覧会

日時：1月16日(木)・17日(金)・18日(土)
16日:13:00～15:30、17・18日:9:30～15:30
場所：1階 多目的室 ※申込不要・観覧自由です



謹

賀

新

年

令和7年



▶▶▶ **演芸大会** ◀◀◀
“出演者”募集




募集!



▶▶▶ **バザー** ◀◀◀
“出店者”募集


開催日時:2月15日(土)12:00~
応募期間:1月6日(月)~1月18日(土)
 9:00~17:00
定員:先着22組
演目:ダンス・踊りなど





※カラオケ機器はありません。
 演目のお問い合わせは職員まで!
 ※出演は**一組2回**まで(個人出演は**一人1回**まで)
 ※申込受付は来館受付のみとなります。

開催日時:3月3日(月)11:00~
応募期間:1月20日(月)~2月14日(金)
 9:00~17:00
定員:先着5組
出品対象:手芸・バッグ・小物など

※出品は**手作り作品**のみです。
 出品のお問い合わせは職員まで!
 ※申込受付は来館受付のみとなります。




★**写真撮影について**  


館内において行事・講座や日常の様子を記録するため、写真を撮る事があります。
 撮影した写真は、館内やホームページに掲載、掲載することがあります。
 撮影時には都度お声がけをさせていただきますが、**お顔など掲載されることに不都合**がある方は職員までお申し出ください。

★**看護師による健康相談** 1月は、下記の日時に行っています。

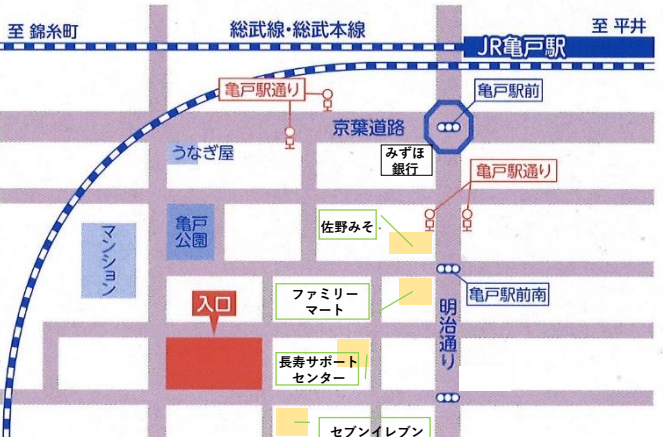
4日(土)・7日(火)・11日(土)・14日(火)・18日(土)・21日(火)
 22日(水)・25日(土)・27日(月)・28日(火) **各日の10時~15時**


※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、ご連絡お願いいたします。



お風呂 

火曜~土曜日 11:00~15:00 (金曜日は11:00~14:00)にご利用いただけます。
 (日・祝日・月曜日はお休みです)
 ※毎週金曜日14:00~15:00は介助入浴(予約制)となります。
 ※受付は10:45~14:30です。(金曜日は10:45~13:30)
 ※石鹸(ボディソープ)やシャンプー・リンス、タオルはご持参ください。



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)