

亀戸福祉会館のお知らせ

5

月号



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/

KOTO City in TOKYO
スポーツヒューマン情が熱いまち 江東区

日	月	火	水	木	金	土
<p>◆会員制 ●申込制 ▲自由参加</p> <p> みどりの日</p> <p>休館日</p>	<p>お知らせ 脳トレチャレンジ問題</p> <p>問題配布 5月 5日(月) ~ 解答配布 5月 12日(月) ~</p> <p>看 看護師による健康相談がある日</p>			1	2	3
				▲俳句カフェ 11:00-12:30	菖蒲湯	休館日
					▲GW映画祭り！！ 1, 2日 13:30-15:00	
4	5 看	6	7	8 看	9	10 看
みどりの日	<p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>▲こいのぼり 工作 13:30-15:00</p> <p> こどもの日 お風呂休み</p>	振替休日	<p>●スクラッチ アートA 13:30-15:00</p> <p>●歌声喫茶 14:00-15:00</p>	<p>▲楊名時太極拳 10:00-11:30</p> <p>◆生花教室 10:00-11:30</p> <p>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>●おりがみ 「ふじの会」 13:30-15:00</p> <p>◆民舞教室 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</p> <p>▲初心者囲碁 クラブ 13:30-16:00</p>
11	12 看	13 看	14	15	16	17 看
休館日	<p>●卓球入門 10:00-11:30</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</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>▲輪踊り 13:30-15:00</p> <p>▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00</p>	<p>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00</p>		<p>▲体力測定 イベント 13:30-15:00</p> <p></p>
18	19 看	20	21 看	22 看	23	24 看
<p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>●初心者卓球 10:00-11:30</p> <p>●いきいき 脳活俱楽部 10:00-11:00</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>◆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>▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:10</p>	<p>◆生花教室 10:00-11:30</p> <p>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>▲うたの広場 13:30-14:30</p> <p>●スクラッチ アートB 13:30-15:00</p>	<p>●おもしろ クラブ 介護予防体操 13:30-15:00</p>	<p>▲パソコン クラブ 10:00-11:30</p> <p>◆詩吟教室 13:30-15:00</p> <p>※お知らせ 発行日</p>
25	26 看	27 看	28	29 看	30 看	31 看
休館日	<p>●卓球入門 10:00-11:30</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</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>▲活き粹体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40</p> <p>▲輪投げ 14:00-15:00</p>	<p>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00</p>	<p>▲くらしケア クリニック お医者さん のお話 13:30-14:30</p>	<p>▲亀福シネマ 13:30-15:00</p> <p></p>

●【申込制(先着)の講座】※4月25日(火) 9時～窓口または電話でお申込みください。

歌声喫茶

日時：5月7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！♪



スクラッチアートA・B

日時：A：5月7日（水）・B：22日（木）
ABともに 13:30～15:00
場所：2階 和室小
定員：各5名
※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
★申込はA・Bいづれかの日のみとなります



おりがみ 「ふじの会」

日時：5月8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
※「兜とこいのぼり」を作りましょう



初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：5月19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



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：5月12日（月）・26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



いきいき脳活倶楽部

日時：5月19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いやゲームを行います！



おしゃせ 眼鏡のご用意をお願いします!!

下記講座にご参加の際は、度が合わない、かけずらい等のご意見を頂きますので**使い慣れた眼鏡を持参**して頂く事をお勧め致します。

- ・ぬりえ
- ・新聞ちぎり絵
- ・スクラッチアート
- ・おりがみ



おねがい
★申込講座(先着)、介護予防事業(先着)に
お申込をされた講座をキャンセルされる場合
必ずお電話にてご連絡下さい。



●介護予防事業(先着) ※4月25日(火) 9時～ 窓口または電話でお申込みください。

★おもしろクラブは“途中入場”は出来ません。5分前には着席をお願いします。

おもしろクラブ

リズム体操

日時：5月9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



おもしろクラブ

介護予防体操

日時：5月23日（金）
13:30～15:00
講師：森山 由起子先生
場所：1階 多目的室
定員：30名
※椅子に座って、上半身と下半身をしっかり動かします
脳トレも取り入れており、脳の活性化にも繋がります



▲【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。

★体力測定イベント★

日時：5月17日（土） 13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※申込不要・自由参加

※先着順に整理券を配布します。



★握力、5m歩行等5種目を測定

★半年に1度は体力測定を！

★お土産があります！

★スタンプ対象イベントです！



★くらしケアクリニック城東★

お医者さんのお話「健康寿命」

日時：5月30日（金） 13:30～14:30

講師：勝俣 元都医師

(くらしケアクリニック城東)

場所：1階多目的室

申込不要・自由参加



▲【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！
※江東活き粹体操の日はお休みです
5月は、28日(水)がお休みとなります



楊名時太極拳

日時：5月8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！



俳句カフェ

日時：毎週 木曜日
11:00～12:30
講師：英喜さん
場所：2階 和室大
※5月8日は和室小
※俳句に興味ある方集まれ～！

毎週木曜日の
自由参加となりました
皆様のご参加お待ちし
ています
おしゃべりに来ませんか！



心が整うぬりえA・B

日時：A：5月14日（水）・B：29日(木)
ABともに13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※A・Bともに参加可能です
※ぬりえに集中することで、心が整います！
※色鉛筆はご用意しています



新聞ちぎり絵サロン

日時：5月15日（木）
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つてみませんか！



亀福シニアヨガ

日時：5月13日・27日（火）
11:00～12:00
場所：2階 和室大
講師：君塚 昌代先生
※椅子に座つて行つるヨガです！



輪踊り

日時：5月14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！



のぞみ薬局出前講座

「病気をしない！今できること」

日時：5月21日（水）
13:30～14:10
場所：1階 多目的室
※世代別に受けた方が良い予防接種や自分で
できる予防について学びましょう！



卓球フリー

日時：**5月18日（日）**
5月 5日・12日・19日・26日（月）
5月13日・20日・27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！



江東活き粹体操だよ！全員集合

日時：5月28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！



亀福シネマ

日時：5月31日（土）
13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※上映予定：「男はつらいよ」
マドンナ：池内淳子



おじせ

眼鏡のご用意をお願いします!!

下記講座にご参加の際は、度が合わない、
かけずらい等のご意見を頂きますので**使い慣れた眼鏡**
を持参して頂く事をお勧め致します。

- ・ぬりえ
- ・スクラッチアート
- ・新聞ちぎり絵
- ・おりがみ



こいのぼり工作

日時：5月5日(月) 子供の日

13:30～15:00

場所：2階和室(小)

申込不要・自由参加

※工作でオリジナルの
こいのぼりを作つてみませんか!!



菖蒲湯



日時：5月2日(金)

11:00～14:00



★GW映画まつり★



日時：5月1日(木)・2日(金) 13:30～15:00

場所：1階多目的室 ※申込不要・自由参加



1日(木)「東京キッド」2日(金)「ギターを持った渡り鳥」

(主演:美空ひばり)

(主演:小林旭)



※いつもの亀福シネマと違つた作品をお楽しみください!!

★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示、掲載することがあります。

撮影時には都度お声掛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 5月は、下記の日時に行っています。

5日(月)・8日(木)・10日(土)・12日(月)・13日(火)・17日(土)：
19日(月)・21日(水)・22日(木)・24日(土)・26日(月)・27日(火)：
29日(木)・30日(金)・31日(土)

各日の10時～15時



※どんな内容でもご相談をお受けします。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、ご連絡お願ひいたします。

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)

※石鹼(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)