

亀戸福祉会館のお知らせ

12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/>



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
◆亀戸囲碁 研修大会 10:00-16:00 お風呂休み	●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	◆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 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 お風呂休み	●歌声喫茶 14:00-15:00 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00	◆生花教室 10:00-11:30 ●ソフトバンク スマホ教室 「スマホの基本 とLINE」 13:30-15:00 看	●おもしろ クラブ 頭と体を元気に しましょう 13:30-15:00	▲備えて安心 健康サロン 「死ぬまで歩け る!長持ち膝の 作り方」を読む 13:30-14:30 看
8	9	10	11	12	13	14
 休館日	●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲おりがみ サロン 13:30-15:00 お風呂休み	◆卓球B 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 ◆茶道サークル 10:00-11:30 看	▲輪踊り 13:30-15:00 ▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00	▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00 看	●おもしろ クラブ 健康である ために 13:30-15:00	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆初心者囲碁 クラブ 13:30-16:00 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00 看
15	16	17	18	19	20	21
 お風呂休み	●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 ▲クリスマス ライブ 13:30-14:30 お風呂休み	◆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 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	▲のぞみ薬局 出前講座 「胃腸疾患につ いて」 13:30-14:30	▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00  看	▲亀福シネマ 「新男はつら いよ」 13:30-15:00 	◆詩吟教室 13:30-15:00  看
22	23	24	25	26	27	28
 休館日	●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ※お知らせ発行日 お風呂休み	◆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 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 看	▲活き粋体操だ よ!全員集合 13:00-13:40 ●押し花サロン 13:30-15:00 ▲輪投げ 14:00-15:00 看	◆生花教室 10:00-11:30 ●俳句カフェ 11:00-12:30 ●歌謡教室 13:30-15:00 看	●おもしろ クラブ 介護予防体操 13:30-15:00 看	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 看
29	30	31	◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 脳トレチャレンジ問題 問題配布12月 2日(月) ~ 解答配布12月 9日(月) ~ 			
休館日	休館日	休館日	看 看護師による健康相談がある日			

【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
12月は、25日(水)がお休みとなります



卓球フリー

日時：12月2日・9日・16日・23日(月)
12月3日・10日・17日・24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：12月3日・17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！



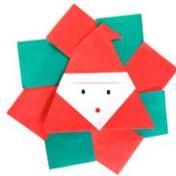
備えて安心健康サロン

「死ぬまで歩ける！長持ちひざの作り方」を読む
日時：12月7日(土)
13:30～14:30
場所：2階 和室大
講師：土井看護師



おりがみサロン

日時：12月9日(月)
13:30～15:00
場所：2階 和室小
講師：福祉会館職員
※リースとサンタクロースを作ります！



輪踊り

日時：12月11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！



心が整うぬりえA・B

日時：A：12月11日(水)・B：19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



場名時太極拳

日時：12月12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！



亀福シネマ

日時：12月20日(金)
13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※「新男はつらいよ(第4作)」
を上映します！
※マドンナ：栗原小巻



パソコンクラブ

日時：12月14日・28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、タブレット等をご持参ください



新聞ちぎり絵サロン

日時：12月14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！



のぞみ薬局出前講座

「胃腸疾患について」

日時：12月18日(水)
13:30～14:30
場所：1階 多目的室
※胃腸にやさしい生活を送ろう！



江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：12月25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：12月25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・・・♪



♪ クリスマスイブライブ ♪

日時：12月16日(月) 13:30～14:30
場所：2階 和室大 申込不要・自由参加
演奏：はいどん



Merry Christmas!

2024年ありがとうございました
2025年もよろしくお願い致します



2024



良いお年を
お迎え下さい



良いお年を
お迎え下さい



2025



おしらせ

≫ 年末年始の休館日と開館日について ≪

- ▶ 年末休館日：12月29日（日）～31日（火）
- ▶ 年始休館日：1月1日（水）～3日（金）
- ▶ 年始開館日：1月4日（土）～

『亀戸福祉会館のお知らせ1月号』は“12月23日(月)”に発行！
申込制講座の1月分受付開始も“12月23日(月)”からです！

看護師による健康相談 12月は、下記の日時に行っています。

5日（木）・7日（土）・10日（火）・12日（木）・14日（土）・19日（木）
21日（土）・24日（火）・25日（水）・27日（金）・28日（土）
各日の10時～12時、13時～15時



※どんな内容でもご相談頂けます。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）

