

亀戸福祉会館のお知らせ 9月号



KOTO City in TOKYO
スポーツと人間が熱いまち 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
1	2	3	4	5	6	7
◆亀福囲碁 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 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00	●歌声喫茶 14:00-15:00 お風呂休み	◆生花教室 10:00-11:30 ●ソフトバンク スマホ教室 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 お風呂休み	▲備えて安心 健康サロン 「知って安心 認知症」 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 ▲脳トレ体操 13:30-14:30 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	▲輪踊り 13:30-15:00 ●のぞみ薬局 出前講座 13:30-15:00	▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ●おりがみ 「ふじの会」 13:30-15:00 ◆民謡教室 13:30-15:00 看	●おもしろクラブ 口腔衛生 13:30-15:00 お風呂休み	◆初心者囲碁 クラブ 13:30-16:00 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 にこり湯 看
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日 イベント 13:30- 15:00 お風呂休み	お風呂休み	◆卓球A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	●心が整う ぬりえA 13:30-15:00 看	◆生花教室 10:00-11:30 ▲健康教育教室 13:30-14:30	●おもしろクラブ レクリエー ション 13:30-15:00	▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00 看
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 休館日	振替休日 休館日	◆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 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	▲活き粋体操だ よ！全員集合!! 13:00-13:40 ▲輪投げ 14:00-15:00 ※お便り発行日	●俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00 ▲うたの広場 13:30-14:30 看	▲防災講話 13:30-14:30 お風呂休み	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ▲楽笑会 14:00-15:00 看

おいせ 脳トレチャレンジ問題
問題配布9月2日(月)～
解答配布9月9日(月)～

お風呂休み

●いきいき脳活
倶楽部
10:00-11:00
●心が整う
ぬりえB
13:30-15:00
お風呂休み

◆会員制
●申込制
▲自由参加

看 看護師による健康相談がある日です。

敬老の日イベント

日時：9月15日（日）13時30分～15時

場所：2階 和室大 ※事前申込不要 “自由参加” です

≫ お風呂 ≪

イベント日当日の15日(日)は、**お休み** です

イベント日前日の14日(土)は、**にごり湯** です



13時30分～
「中澤美喜雄」氏
歌謡ショー



14時15分～
「はいどん」氏
ギター演奏



おいせ ソフトバンク「スマホ教室」の募集について

9月5日（木）開催！（今年度4回行います）第1回は「スマホの基本とLINE体験」

※スマホがなくても大丈夫！ 当日使用するスマートフォンはご用意いたします。

時間：13:30-15:00

講師：ソフトバンクのスマホアドバイザー

場所：2階 和室大

申込：8月24日（土）～ 定員15名（先着）



看護師による健康相談

9月5日（木）7日（土）・12日（木）・14日（土）・18日（水）・21日（土）
26日（木）・28日（土）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）

【申込制(先着)の講座】 ※8月24日(土) 9時～ 窓口または電話でお申込みください。

心が整うぬりえ

日時：9月18日(水)・30日(月)
13:30～15:00

場所：1階 多目的室

定員：20名(先着)

※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。



歌声喫茶

日時：9月4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！♪



のぞみ薬局出前講座

「こねこねアロマせっけん作り」

日時：9月11日(水)

13:30～15:00

場所：1階 多目的室

定員：8名

※アロマの香りに癒されながら、せっけんを手作りしましょう！



いきいき脳活倶楽部

日時：9月30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楽しいゲームを行います！



初心者卓球

日時：9月2日(月)
10:00～11:30

講師：湯浅コーチ

場所：1階 多目的室

定員：10名

※ラリーが出来る方向けの講座です。



卓球入門

日時：9月9日(月)
10:00～11:30

講師：湯浅コーチ

場所：1階 多目的室

定員：8名

※ラケットの持ち方、立ち方から習います。



おりがみ ふじの会

日時：9月12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

※可愛いお花を作ります！



俳句カフェ

日時：9月26日(木)
11:00～12:30

講師：英喜さん

場所：2階 和室大

定員：5名

※俳句を気軽に楽しめます！



介護予防事業(先着) ※8月24日(土) 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

頭と体を元気にしましょう

日時：9月6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



おもしろクラブ

口腔衛生

日時：9月13日(金)
13:30～15:00

講師：金田 恵美子先生

場所：1階 多目的室

定員：24名



おもしろクラブ

レクリエーション

日時：9月20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



スクラッチアートA・B

日時：A：9月3日(火)・B：26日(木)
ABともに 13:30～15:00

場所：2階 和室小

定員：各5名

申込：8月24日(土)～29日(木)

当選連絡：8月30日(金)～当選者のみに電話連絡

抽選



楽笑会

楽笑会の皆さんによる
落語の高座です！

日時：9月28日(土) 14:00～

場所：2階 和室大 **※観覧自由です！**



【自由参加の講座】 ※申込不要です。そのままお越しください。

卓球フリー

日時：9月2日・9日（月）
9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：9月3日・24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～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！



脳トレ体操

日時：9月9日（月）
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：9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！



場名時太極拳

日時：9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！



うたの広場

日時：9月26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：9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！

※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：9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：9月25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♪
※特別賞もありますよ♪



防災講話

「自分の命を守る術をご存知ですか」

日時：9月27日（金）
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：山崎 正雄氏（防災危機管理アドバイザー）



備えて安心健康サロン

「知って安心 認知症」

日時：9月7日（土）
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：土井看護師

※「物忘れは認知症？」



新聞ちぎり絵サロン

日時：9月21日（土）
13:30～15:00

場所：2階 和室小

持ち物：ピンセット
（持ってる方）

※新聞をちぎって絵を作成してみませんか！



健康教育教室

高齢者の食事と栄養バランスについて

日時：9月19日（木）
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：城東保健相談所 栄養士

※お食事の大切さについて学びます。

