



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>亀福 スタンプ</p>	<p>脳トレチャレンジ問題</p> <p>問題配布 1月 5日(月)～ 解答配布 1月 13日(火)～</p> <p>マークの付いている講座で 亀福スタンプゲット！</p>	<p>マークの日は 看護師による 健康相談がある日</p>		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
<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>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>△～びのび ゆったり体操 13:30-14:30</p> <p>お風呂休み</p>	<p>◆卓球A 10:00-11:30</p> <p>▲亀福ジニア 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>にごり湯</p>	<p>▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00</p> <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>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>●おひがみ ふじの会 13:30-15:00</p> <p>◆民踊教室 13:30-15:00</p>	<p>●おもしろ クラブ 音楽健康レクリ エーション 13:30-15:00</p>	<p>▲パソコン クラブ 10:00-11:30</p> <p>▲亀福シネマ 13:30-15:00</p> <p>▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>休館日</p>	<p>成人の日</p> <p>休館日</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>▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00</p> <p>▲輪踊り 13:30-15:00</p>	<p>◆生花教室 10:00-11:30</p> <p>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>▲輪投げの集い 13:30-14:30</p>	<p>●おもしろ クラブ 口腔衛生 13:30-15:00</p>	<p>▲あみものサロン 10:00-12:00</p> <p>▲健康サロン 13:30-14:30</p>
18	19	20	21	22	23	24
<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 13:30-14:30</p>	<p>▲うたの広場 13:30-14:30</p> <p>▲俳句カフェ 11:00-12:30</p> <p>●スクラッチB 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>●ボンボンバ レー 13:30-14:30</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>休館日</p>	<p>●卓球入門 10:00-11:30</p> <p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>△～びのびゆっ たり体操 13:30-14:30</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>▲亀福ジニア 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>●ボンボン バレー 13:30-14:30</p> <p>▲活き粹体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40</p> <p>▲輪踊り 14:00-15:00</p>	<p>▲保育園お遊戯 会を見る会 10:30-11:00</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>※9/5振替 頭と体を元気に しましょう 13:30-15:00</p>	<p>▲朝活！ 輪投げ練習会 10:00-11:00</p> <p>◆詩吟教室 13:30-15:00</p> <p>▲浪曲公演 13:30- 15:00</p>

●申込制(先着)の講座※12月23日(火) 9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5日・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



歌声喫茶

日時：1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：1月7日(水)・B：22日(木)

時間：13:30～15:00

場所：2階 和室小

定員：各5名

※申込はいづ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！



おりがみ ふじの会

日時：1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：16名

※おめでたい「鶴と亀」を作りましょう！



いきいき脳活俱楽部

日時：1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やゲームを行います！



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

※全く初めての方もコーチより基本から教えて頂けます



ボンボンバレー

日時：1月24日(土)・28日(水)

13:30～14:30

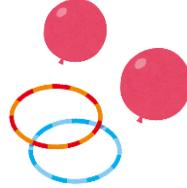
講師：土井看護師

場所：1階 多目的室

定員：10名(先着申込制)

※申込はいづれかの日のみとなります

※椅子に座って楽しく体を動かします



あみものサロン

かぎ編みで自分の作りたいものを作ります。

日時：1月17日(土)

10:00～12:00

場所：和室大

※申込は必要ありません

※毛糸、かぎ針は各自ご持参ください

NEW 保育園との多世代交流 お遊戯会・観覧会

日時：1月29日(木)

10:30～11:00

場所：1階 多目的室

※申込は必要ありません

子どもたちが一生懸命 歌や踊りを

披露してくれます！

協力：ポビンズナーサリースクール亀戸



●介護予防事業(先着)※12月23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

音楽健康レクリエーション

日時：1月9日(金)

13:30～15:00

講師：松島 明子先生

場所：1階 多目的室

定員：30名

※歌を歌ったり音楽に合わせて体を動かしたりします！



おもしろクラブ

リズム体操

日時：1月23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

口腔衛生

日時：1月16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

※お口の中をきれいに保つことで健康増進を目指します



おもしろクラブ

頭と体を元気にしましよう

日時：1月30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！

※9月5日の振替講座となりますので

新規申し込みはできませんのでご了承ください



あわがい 講座に参加される利用者の皆様へ

※講座開始後15分まで入室可能ですが(準備、安全面などを考慮して)

※申込制の講座で当日空きが出た場合、キャンセル待ちに申込の方

優先にてご案内させて頂きます

※卓球講座の見学は入室不可です(会場外から見学は可15分程度可)

よろしくお願いします



～ボランティアさん大募集～

色々お手伝いしていただける方募集中です！

詳しくは職員まで(^^)/

お問い合わせください

お問い合わせください

▲【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。

卓球フリー

日時：1月 4日・18日（日）
1月 5日・19日・26日（月）
1月 6日・13日・20日・27日（火）
13:00～15:00

場所：1階 多目的室

※開始時間後の入場は出来ませんのでご注意ください



亀福シニアヨガ

日時：1月6日・27日（火）
11:00～12:00

場所：2階 和室大

講師：君塚昌代 先生

※椅子に座って行うヨガです！

※各自「タオル」をご持参ください



楊名時太極拳

日時：1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！



新聞ちぎり絵サロン

日時：1月10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!?



心が整うぬりえA・B

日時：A：1月14日（水）B：29日（木）
13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※画日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



健康サロン

「寒さに負けない〇〇！？」

日時：1月17日（土）
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：土井 看護師

※楽しく体を動かします！



うたの広場

日時：1月22日（木）
13:30～14:30

場所：1階 多目的室

講師：榎原 千尋先生・早川 香里先生

※季節の歌を一緒に歌いましょう！



の～びの～びゅつたり体操

日時：1月5日・26日（月）

13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江戸 真貴子 看護師

※楽しい体操とオカリナ演奏に合わせて歌を歌います！

※自由参加ですが定員30名(先着)です

☆受付は当日の
12:30～行います



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：1月7日（水）・31日（土）10:00～11:00

朝活!輪投げ練習会

15日（木）13:30～14:30

輪投げの集い



場所：2階 和室大

※申込は不要ですが当日先着24名です

☆15日の受付は
12:30～行います

パソコンクラブ

日時：1月10日・24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れます！



亀福シネマ

日時：1月10日（木）

13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「モロッコ(1930年・米国)」



主 演：ゲイリー・クーパー、
マルレーネ・ディートリッヒ ほか

輪踊り

日時：1月14日（水）13:30～15:00
28日（水）14:00～15:00

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

「寒い日の入浴の仕方」

日時：1月21日（水）

13:30～14:30

場所：1階 多目的室



江東活き粹体操だよ！全員集合！

日時：1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！



日時：1月15日（木）・16日（金）・17日（土）

15日：13:00～15:30、16・17日：9:30～15:30

場所：1階 多目的室 ※申込不要・自由観覧です



NEW ～～浪曲公演～～



日時：1月31日(土) 13:30～15:00

場所：2階和室(大)

講演：浪曲愛声会

※申込不要・自由鑑賞です

▶▶▶ 演芸大会 ◀◀◀

“出演者”募集

開催日時：2月21日(土) 12:00～

応募期間：1月5日(月)～1月17(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。

★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 1月は、下記の日時に行っています。

5日(月)・6日(火)・10日(土)・13日(火)・14日(水)・15日(木)

17日(土)・19日(月)・20日(火)・24日(土)・26日(月)・27日(火)

28日(水)・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



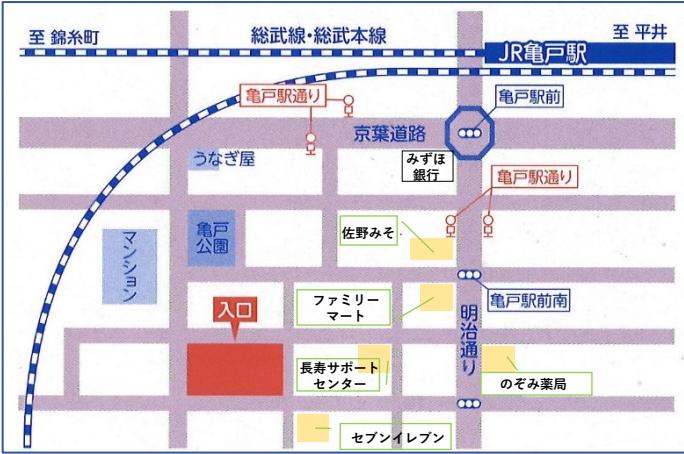
火曜～土曜日 11:00～15:00 (金曜日は11:00～14:00)にご利用いただけます。

(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)