

亀戸福祉会館のお知らせ

1 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
◆会員制 ●申込制 ▲自由参加	脳トレチャレンジ問題 問題配布 1月 5日(月)～ 解答配布 1月 13日(火)～ 			1  休館日	2  休館日	3  休館日
亀福 スタンプ 	★ ★ マークの 付いている講座で 亀福スタンプゲット！			看 マークの日は 看護師による 健康相談がある日		
4 ▲卓球フリー 13:00-15:00  お風呂休み	5 看 ●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲の～びのび ゆったり体操 13:30-14:30 お風呂休み	6 看 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福ニアガ 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	7 ▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00	8 ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●おりがみ ふじの会 13:30-15:00 ◆民謡教室 13:30-15:00	9 ●おもしろ クラブ 音楽健康レクリ エーション 13:30-15:00	10 看 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲亀福シネマ 13:30-15:00 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00
11  休館日	12 成人の日  休館日	13 看 ◆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	14 看 ▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00 ▲輪踊り 13:30-15:00	15 看 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲輪投げの集い 13:30-14:30	16 ●おもしろ クラブ 口腔衛生 13:30-15:00	17 看 ▲あみものサロン 10:00-12:00 ▲健康サロン 13:30-14:30
生花展覧会 15日 13:00-15:30 16日 17日 9:30-15:30 						
18 ▲卓球フリー 13:00-15:00  お風呂休み	19 看 ●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 お風呂休み	20 看 ◆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	21 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	22 ▲うたの広場 13:30-14:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチB 13:30-15:00	23 ●おもしろ クラブ リズム体操 13:30-14:30 	24 看 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ●ボンボンバ レー 13:30-14:30 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日
25  休館日	26 看 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲の～びのびゆっ たり体操 13:30-14:30 お風呂休み	27 看 ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福ニアガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	28 看 ●ボンボン バレエ 13:30-14:30 ▲活き粋体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00	29 看 ▲保育園お遊戯 会を見る会 10:30-11:00 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00	30 看 ※9/5振替 頭と体を元気に しましょう 13:30-15:00	31 看 ▲朝活！ 輪投げ練習会 10:00-11:00 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ▲浪曲公演 13:30- 15:00

●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



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

※申込はいつ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!



いきいき脳活倶楽部

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



●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



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! ♪



おりがみ ふじの会

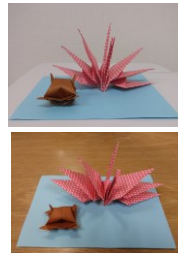
日時: 1月8日(木)
13:30～15:00

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!



ボンボンバレー

日時: 1月24日(土)・28日(水)
13:30～14:30

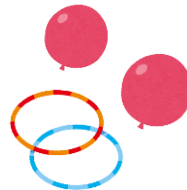
講師: 土井看護師

場所: 1階 多目的室

定員: 10名(先着申込制)

※申込はいつ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: ポピンスナースクール亀戸



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ょう

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



おねがい 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(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いただきます

※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(^^) /

お問合せください



▲【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



の～びのびゆったり体操

日時：1月5日・26日（月）
13:30～14:30
場所：2階 和室大
講師：江尻 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
※各自「タオル」をご持参ください



☆受付は当日の
12:30～行います

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



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

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！



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ださい！
※パソコン、タブレット等ご持参ください



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!?



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



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
※両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



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！



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！

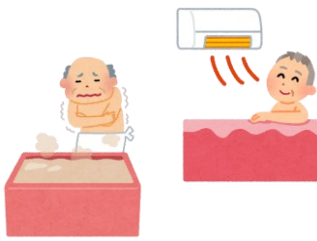


のぞみ薬局出前講座

「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



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！



江東活き粋体操だよ！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！



生花展覧会

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。




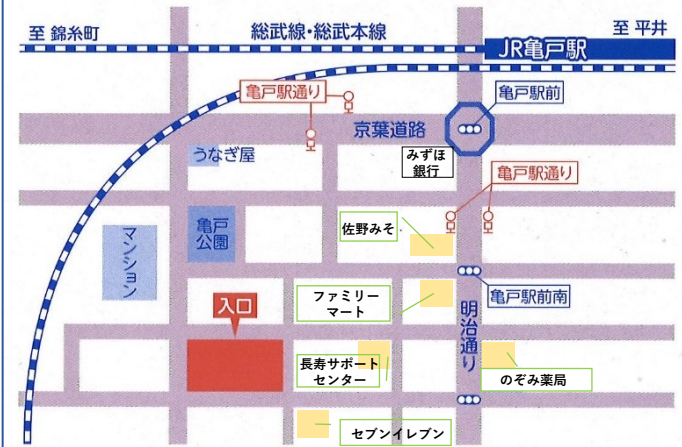
★看護師による健康相談 1月は、下記の日時に行っています。

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)