

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 1-2 4-6
 電話：03-3685-8208 FAX：03-3683-4851
<https://www.foryou.or.jp/facility/kameidofukushi/>



日	月	火	水	木	金	土
<p>菖蒲湯</p> <p>日時：5月5日（火） 11:00～15:00</p>					<p>1 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ちよこっとリハビリゲーム 13:30-14:30 ●おもしろクラブ 口腔衛生 13:30-15:00 	<p>2 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲朝活！輪投げ練習会 10:00-11:00 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30
<p>3</p> <p> 憲法記念の日</p> <p>休館日</p>	<p>4 看</p> <p> みどりの日</p> <p>休館日</p>	<p>5 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●卓球入門A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 ▲あみものサロン 10:00-12:00 	<p>6 看</p> <p>振替休日</p> <p>休館日</p>	<p>7 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●補聴器に触れてみよう 13:30-15:30 	<p>8 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30 	<p>9 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲健康サロン 13:30-14:30
<p>10</p> <p> 休館日</p>	<p>11 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆卓球クラブB 10:00-11:30 ▲朝活！輪投げ練習会 10:00-11:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ●の〜びのび ゆったり体操 13:30-14:30 <p>お風呂休み</p>	<p>12 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●卓球入門B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福エアガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 	<p>13 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲輪踊り 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 	<p>14 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30 ◆民踊教室 13:30-15:00 	<p>15 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ちよこっとリハビリゲーム 13:30-14:30 <p> 休館日</p>	<p>16 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲体力測定 13:30-15:00 <p> 休館日</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲卓球フリー 13:00-15:00 <p> お風呂休み</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆卓球クラブA 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 <p>お風呂休み</p>	<p>19 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●卓球入門A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 	<p>20 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲心が整うぬりえ朝活 10:00-11:30 ▲のぞみ薬局出前講座 13:30-14:30 	<p>21 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチアートB 13:30-15:00 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おもしろクラブ 介護予防体操 13:30-15:00 <p> 休館日</p>	<p>23 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ▲輪投げの集い 13:30-14:30
<p>24</p> <p> 休館日</p>	<p>25 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆卓球クラブB 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 <p>※申込受付開始日 ※お知らせ発行日</p> <p>お風呂休み</p>	<p>26 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ●卓球入門B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福エアガ 11:00-12:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 	<p>27 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲心が整うぬりえ午後活 13:30-15:00 ▲活き粋体操だよ！全員集合！ 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00 	<p>28 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30 ●ピースアート 13:30-15:30 	<p>29 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ちぎり絵 13:30-15:00 ●ボンボン卓球 13:30-14:30 <p> 休館日</p>	<p>30 看</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲亀福シネマ 13:30-15:30 <p> 休館日</p>
<p>31</p> <p>お風呂休み</p>	<p>◆会員制 ●申込制 ▲自由参加</p>		<p>脳トレチャレンジ問題 問題配布 5月 11日(月)～ 解答配布 5月 18日(月)～</p>		<p>看 マークの日は看護師のいる日です ※各日10:00～15:00 ★病気や健康のことなど お気軽にご相談ください</p> <p>※5月の俳句カフェは講師の体調により開催がない場合があります。</p>	

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

ボンボンバレエ

日時：5月2日(土)・14日(木)
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



歌声喫茶

日時：5月13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13日(水)・B：21日(木)
時間：13:30～15:00 **★13日のスクラッチAは
今までやった事のない方
のみとさせていただきます**
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！



いきいき脳活倶楽部

日時：5月18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
※体操やボールを使って脳トレやゲームを行います！

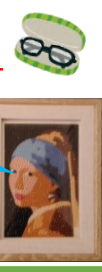


ビーズアート

日時：5月28日(木)
13:30～15:30
場所：2階 和室小
定員：5名の申込制です
★材料費：100円(当日支払い)
※番号に従ってビーズを貼りつけていけば
素敵なアートが出来上がりま～す！

**★前回と同じ題材のため
お申し込みは初めての方
のみとさせていただきます**

**眼鏡・拡大鏡を
ご持参ください**



ボンボン卓球

日時：5月29日(金)
13:30～14:30
講師：土井看護師
場所：1階 多目的室
定員：12名(先着申込制)
※卓球台を使って**立って**体を動かします



卓球入門A(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：5月5日・19日(火)
10:00～11:30
講師：近藤氏
場所：1階 多目的室
定員：10名 **★卓球入門Bは申込みできません**



卓球入門B(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：5月12日・26日(火)
10:00～11:30
講師：近藤氏
場所：1階 多目的室
定員：10名 **★卓球入門Aは申込みできません**



**★従来の「卓球入門」と「初心者卓球」を統合して初心者向け講座として「卓球入門」となりました。
「卓球入門A」は第1,3火曜日、「卓球入門B」は第2,4火曜日となります。**

●介護予防事業(先着)※4月25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

口腔衛生

日時：5月1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

リズム体操

日時：5月8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22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



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(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、キャンセル待ちの方優先案内
※卓球講座の見学は入室不可(会場外から見学は可15分程度可)



～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。

輪投げの集い ※チーム対抗戦です!

日時：朝活!輪投げ練習会
5月2日(土)・11日(月) 10:00~11:00
輪投げの集い
23日(土) 13:30~14:30
場所：2階 和室大
※自由参加ですが定員24名(先着)です



パソコンクラブ

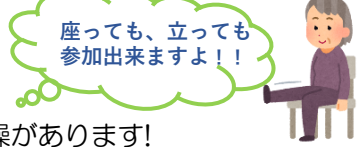
日時：5月9日・23日(土)
10:00~11:30
場所：1階 多目的室
講師：大串氏
※先生がわからないところを教えてください!
※パソコン、タブレット等ご持参ください



健康サロン

“骨と筋肉だけじゃない!!かかと落とし”と“歌体操”

日時：5月9日(土)
13:30~14:30
場所：2階 和室大
講師：土井 看護師
※いすに座って行う軽い体操があります!



亀福シニアヨガ

日時：5月12日・26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



輪踊り

日時：5月13日(水) 13:30~15:00
27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!



楊名時太極拳

日時：5月14日(木)
10:00~11:30
場所：2階 和室大
講師：藤崎優 先生
※先生が丁寧に教えてくれます!



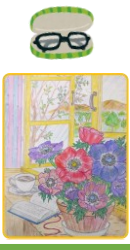
卓球フリー

日時：5月17日(日)
5月11日・18日・25日(月)
5月 5日・12日・19日・26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



心が整うぬりえ朝活/午後活

日時：朝 活-5月20日(水) 10:00~11:30
午後活-5月27日(水) 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



KOTO活き粋体操だよ! 全員集合!

日時：5月27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!



うたの広場

日時：5月28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!



新聞ちぎり絵サロン

日時：5月29日(金)
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

「~認知症予防~」
日時：5月20日(水)
13:30~14:30
場所：1階 多目的室
※認知症予防についてのお話です
最近、物忘れが気になる・・・



亀福シネマ

日時：5月30日(土)
13:30~15:30
場所：1階 多目的室
※上映予定：「若草物語」(1949年・米)
主 演：ジューン・アリソン
マーガレット・オブライアン
エリザベス・テイラー ほか



おねがい

眼鏡のご用意をお願いします!!
(ぬりえ・スクラッチアート・新聞ちぎり絵おりがみ・ピースアート)



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!

※スタンプカードは事務所でご用意しています。必要な方は職員にお声掛けください

亀戸まごころ補聴器がやって来る!

「補聴器に触れてみよう」

日時：5月7日（木）
13:30～15:30

講師：まごころ補聴器 岡田氏

場所：1階 多目的室

定員：20名の申込制

※聞こえと補聴器

※みんなの疑問

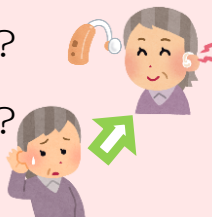
集音器と補聴器の違いって?

補聴器は雑音ばかり?

補聴器ってお高いんでしょ?

※江東区の補聴器助成

※補聴器体験 etc.



「体力測定」

日時：5月16日（土）
13:30～15:00

場所：1階 多目的室

講師：看護師

※皆さんの現在の体力はどれくらい?

＜測定の内容＞

- ・握力テスト
- ・5m歩行
- ・アップアンドゴー
- ・5回立ち上がり
- ・片足立ち



あみものサロン

かぎ編みで自由に編物を作ります。

日時：5月5日（火）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

※初心者の方向け講座ではありません



★★★ 下記の講座は、5月より申込制となります ★★★

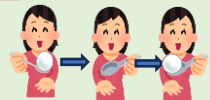
ちょこっとリハビリゲーム

日時：5月1日（金）・15（金）
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻看護師

定員：12名の申込制



☆受付は当日の
12:30～行います

※申込はいつかの日のみとなります

※楽しいゲームでちょこっとリハビリいかがですか!

の～びのびゆったり体操

日時：5月11日・25日(月)
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻看護師

定員：35名の申込制

※使用するボールが
小さくなることが
あります



☆受付は当日の
12:30～行います

※申込は両日とも可能です

※楽しい体操とオカリナ演奏に合わせて歌を歌います!

※各自「タオル」をご持参ください

★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。



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)