

2026年9月25日発行



★10月より卓球入門「A」と「B」の区別をなくし『卓球入門』として開催します。

歌謡教室

日時：10月1日(木)
13:30～15:00
講師：竹花 陽子 先生
場所：1階 多目的室
定員：35名
※毎回、課題曲をもとに先生のレッスンを受けられます



の～びのびゆったり体操

日時：10月5日・26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
※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



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：10月6日・20日・27日(火)
10:00～11:30
講師：近藤氏
場所：1階 多目的室
定員：各日10名
★10月より”卓球入門”としての開催となります
※申込は、月内のいづれかの日の2日(月2回)までです



開催方法変更

ビーズアート

日時：10月7日(水)
13:30～15:30
場所：2階 和室小
定員：5名
★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!



「浮世絵」です!

★細かい手作業です

「eスポーツ」～ゲームの世界へようこそ～

日時：10月7日(水)
13:30～14:30
場所：1階 多目的室
定員：10名の申込制です
※大きなスクリーンでゲームを楽しんでみてはいかが!



ボンボンバレエ

※都合により開催を中止とさせていただきます。



スクラッチアートA・B

日時：A：10月15日(木)・B：29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



ちょこっとリハビリゲーム

日時：10月16日(金)・24日(土)
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
※申込はいづれ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!



ボンボン卓球

日時：10月17日(土)
13:30～14:30
講師：土井看護師
場所：1階 多目的室
定員：12名
※卓球台を使って立って体を動かします



いきいき脳活倶楽部

日時：10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
※体操やボールを使って脳トレやゲームを行います!



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)



●介護予防事業(先着)※9月25日(金) 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

ボイストレーニング&うた

日時：10月2日(金)
13:30～15:00
講師：岩渕 みわ 先生
場所：1階 多目的室
定員：35名
※声の出し方、腹式呼吸を学びます



おもしろクラブ

音楽健康レクリエーション

日時：10月30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

頭と体を元気にしましょう

日時：10月23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!



おねがい



電福
スタンプ



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・ビーズアートなど



マークの付いている講座
で電福スタンプゲット!

※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

▲【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。

亀福シネマ(①②ともに同様のタイトルを上映します)

日時: 10月3日(土)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

場所: 1階 多目的室



※上映予定: 「わが谷は緑なりき」(1941年アメリカ)

主 演: モーリン・オハラ ロディ・マクドウォール
ジョン・ローダー 他

あみものサロン

日時: 10月6日(火)

10:00~12:00

場所: ラウンジ(申込は必要ありません)

かぎ編みでご自分の作りたいものを作ります。

※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



心が整うぬりえ朝活/午後活

日時: 午後活-10月 8日(木) 13:30~15:00

朝 活-10月22日(木) 10:00~11:30

場所: 1階 多目的室 (開場は10分前です)

※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がご自分の画材等をご持参いただく事も可能です



輪投げの集い ※チーム対抗戦です!

日時: 輪投げの集い

10月 9日(金) 13:30~14:30

朝活!輪投げ練習会

10月16日(金)・21日(水) 10:00~11:00



場所: 2階 和室大

※自由参加ですが、定員24名(先着)です

健康サロン

『腰が痛い? 原因と対策とストレッチ』

日時: 10月10日(土)

13:30~14:30

場所: 2階 和室大

講師: 土井 看護師

※当日、入室受付は12:30~です

※自由参加ですが、定員40名(先着)です



健康教育教室

「元気のコツ! 食べるコツ!」

日時: 10月15日(木)

13:30~14:30

場所: 2階 和室大

講師: 城東保健相談所 保健師



のぞみ薬局出前講座

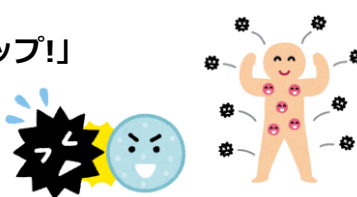
「みんなで免疫力アップ!」

日時: 10月21日(水)

13:30~14:30

場所: 1階 多目的室

講師: のぞみ薬局



笑いヨガ

日時: 10月23日(金)

11:00~12:00

場所: 2階 和室大

講師: 土井 看護師

※「笑いヨガ」と「声を出す」1時間です

※自由参加ですが、定員40名(先着)です



卓球フリー

日時: 10月 4日・18日(日)

10月 5日・19日・26日(月)

10月 6日・20日・27日(火)

※13日(火)はお休みとなります

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: 10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

※自由参加ですが、定員40名(先着)です



楊名時太極拳

日時: 10月8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!



パソコンクラブ

日時: 10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



輪踊り

日時: 10月14日(水) 13:30~15:00

10月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!



おりがみサロン

日時: 10月19日(月)

13:30~15:00

場所: 2階 和室大

講師: 福祉会館職員

※皆さん一緒に素敵な

昔ばなし『猿(さる)蟹(かに)合戦』を作りましょう!



新聞ちぎり絵サロン

日時: 10月22日(木)

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?!



KOTO活き粋体操だよ! 全員集合!

日時: 10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!



★ ★ 亀福 展示会2026 ★ ★

楽しさいっぱい！！
見て・体験してゆっくりとお過ごしてください

日時：10月31日（土）12:00～15:00

場所：亀戸福祉会館2階 和室大

※申込不要 “自由参加”、一般の方もOKです

体験コーナー



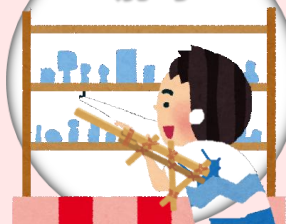
作品展示会



軽食・カフェ



射的



詳細はチラシ・ポスターにてお知らせいたします

あみものハンドメイド

<今回のテーマ> “自由作品です” イメージ図

日時：10月17日（土）・24日（土）

10:00～12:00

（※月に1～2回開催予定）

場所：和室大（申込は必要ありません）

※初心者向けではありません

※レース糸、カギ針は各自ご持参ください



★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載、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）

