

亀戸福祉会館のお知らせ

2026年1月24日発行

2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/>

修正版



日	月	火	水	木	金	土
1	2 看	3 看	4 看	5 看	6	7 看
▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲おりがみ サロン 13:30-15:00 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	▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00	◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●歌謡教室 13:30-15:00	●おもしろ クラブ ボイストレーニ ング&うた 13:30-15:00	●ボンボン バレー 11:00-12:00 ●ボンボン卓球 13:30-14:30
8	9 看	10 看	11	12	13 看	14 看
 休館日	●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	◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲あみもの サロン 10:00-12:00 ▲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	10日 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 休館日	▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲心が整う ぬり絵A 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ◆民謡教室 13:30-15:00 ▲終活 13:30-14:30	●おもしろ クラブ 健康で あるために 13:30-15:00 ▲輪投げの集い 13:30-14:30	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲健康サロン 13:30-14:30 ▲あんころもち Time 14:30-なくなり 次第終了
15	16 看	17 看	18 看	19 看	20 看	21 看
▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	●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 ▲の～びのび ゆったり体操 13:30-14:30 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 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00	▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00 ▲輪踊り 13:30-15:00 	◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲亀福シネマ 13:30-15:00	●おもしろ クラブ 頭と体を元気に しましょう 13:30-15:00	演芸大会 12:30 ～ 15:00
22	23	24 看	25 看	26 看	27 看	28
 休館日	天皇誕生日 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 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	●ボンボン卓球 11:00-12:00 ●ボンボン バレー 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 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日	▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30	●明治の食育 出前講座 13:30-14:30 	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆詩吟 13:30-15:00 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00

◆会員制
●申込制
▲自由参加

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



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

●申込制(先着)の講座※1月24日(土) 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：2月2日・16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：2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：35名

※なつかしい歌をみんなで歌いましょう！♪



歌謡教室

日時：2月5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

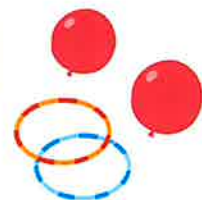


ボンボンバレー

日時：2月7日(土) 11:00～12:00
25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



ボンボン卓球

日時：2月7日(土) 13:30～14:30
25日(水) 11:00～12:00

講師：土井看護師
場所：1階 多目的室
定員：12名(先着申込制)

※申込はいつれかの日のみとなります
※卓球台を使って立って体を動かします



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：2月9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



スクラッチアートA・B

日時：A：2月10日(火)・B：17日(火)
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：2月16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！



●介護予防事業(先着)※1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：2月6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

健康であるために

日時：2月13日(金)
13:30～15:00

講師：北原 千壽子看護師
場所：1階 多目的室
定員：25名

※看護師による講話と軽い体操を行います



おもしろクラブ

頭と体を元気にしましょう

日時：2月20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！

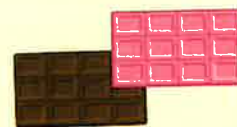


NEW 「明治」の食育出前講座

「チョコレートの世界へようこそ！」

日時：2月27日(金)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
定員：40名の申込制です



おねがい 講座に参加される利用者の皆様へ

よろしくお願ひします

- ※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)



あんころもちTime

皆であんころもちを楽しみましょう♪

日時：2月14日(土) ラウンジ
14:30～なくなり次第終了



▲【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：2月 1日・15日（日）
2月 2日・ 9日・16日（月）
2月 3日・10日・17日・24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



おりがみサロン

日時：2月2日（月）
13:30～15:00

場所：2階 和室小

講師：福祉会館職員

※お節句、皆さん一緒に
「うさぎ雛」を作りましょう！



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：2月4日（水）10:00～11:00
朝活！輪投げ練習会

13日（金）13:30～14:30

輪投げの集い

場所：2階 和室大

※自由参加ですが定員24名(先着)です

☆13日の受付は
12:30～行います



の～びのびゆったり体操

日時：2月9日・16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35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：2月10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！

※各自「タオル」をご持参ください



楊名時太極拳

日時：2月12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！



心が整うぬりえA・B

日時：A：2月12日（木）10:00～11:30
B： 18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



パソコンクラブ

日時：2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！

※パソコン、タブレット等ご持参ください



健康サロン

「あなたも「アハ体験！！」～おもしろ脳活～

日時：2月14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！



輪踊り

日時：2月18日（水）13:30～15:00
25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！



亀福シネマ

日時：2月19日（木）
13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「ガス燈（1944年・米）」

主 演：シャルル・ボワイエ、
イングリッド・バーグマン ほか



江東活き粋体操だよ！全員集合！

日時：2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

※介護予防リーダーズの方の体操、筋力トレーニング、
水彩音頭を行います！

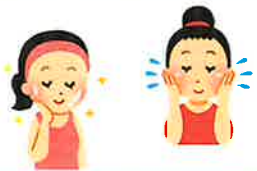


のぞみ薬局出前講座

「冬こそ大切！スキンケア」

日時：2月26日（木）
13:30～14:30

場所：1階 多目的室



新聞ちぎり絵サロン

日時：2月28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？



～「終活」シリーズ(第2回)～

“元気なうちに行う生前整理について”

日時：2月12日（木）
13:30～14:30

講師：おおつか晴代氏(トラスト弁護法人)

場所：1階 多目的室



あみものサロン

かぎ編みでご自分の作りたいものを作ります。

日時：2月10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

※初心者の方へ
講座ではありません



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)



皆さ〜ん、お待ちかね、演芸大会の季節がやってきましたよ〜
歌・踊り・ダンス・その他 盛沢山

お友達お誘いの上、皆さん是非見に来てくださ〜い!!
沢山の方の来館、お待ちしております。



開催日時：2月21日（土）12:30～15:00

開催場所：2階 和室大

※観覧の方は申込不要です！



★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 2月は、下記の日時に行っています。

2日（月）・3日（火）・4日（水）・5日（木）・7日（土）・9日（月）・10日（火）
13日（金）・14日（土）・16日（月）・17日（火）・18日（水）・19日（木）・20日（金）
21日（土）・24日（火）・25日（水）・26日（木）・27日（金）

※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。★各日の10時～15時
※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）