

令和6年度



悠々フェスティバル

～はつらつ人生 いきいきしています～

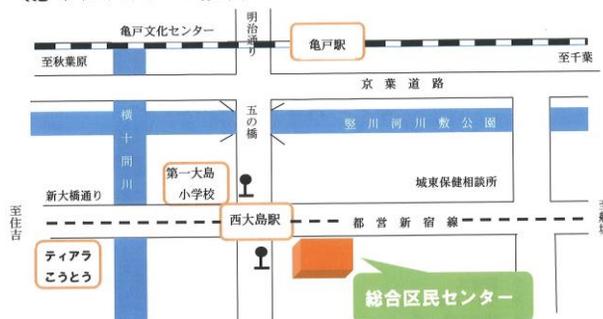
日時：11月10日(日)
10:00～15:30

場所：江東総合区民センター

※「江東区私の健康プラン手帳(介護予防手帳)」をお持ちの方はスタンプを押します。是非、持参してください。

※亀戸福祉会館は当日、休館日です。

(悠々フェスティバル(区民センター)会場案内)



NEW

>>>> 「交通安全講話」のお知らせ <<<<

「自転車のルール」について

日時：11月25日(月) 13:30～14:30
場所：2階 和室大 申込不要・自由参加
講師：城東警察署



看護師による健康相談

11月は、下記の日時に行っています。

2日(土)・7日(木)・9日(土)・12日(火)・14日(木)・16日(土)
21日(木)・26日(火)・28日(木)・30日(土) 各日の10時～12時、13時～15時



※どんな内容でもご相談させていただきます。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)



亀戸福祉会館のお知らせ 11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
					1	2
<ul style="list-style-type: none"> ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 		脳トレチャレンジ問題 問題配布11月 5日(火) ~ 解答配布11月11日(月) ~			<ul style="list-style-type: none"> ●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30 	<ul style="list-style-type: none"> ▲備えて安心健康サロン 13:30-14:30
3	4	5	6	7	8	9
<p>文化の日</p> <p>休館日</p>	<p>振替休日</p> <p>休館日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●スクラッチアートA 13:30-15:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◆生花教室 10:00-11:30 ▲健康教育教室 13:30-14:30 	<ul style="list-style-type: none"> ●おもしろクラブ レクリエーション 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲亀福シネマ 13:30-15:00
10	11	12	13	14	15	16
<p>悠々フェスティバル</p> <p>江東区総合区民センター</p> <p>休館日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲K'waveウクレレ演奏会 13:30-14:30 <p>お風呂休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 	<ul style="list-style-type: none"> ▲輪踊り 13:30-15:00 ▲心が整うぬりえA 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ●おりがみふじの会 13:30-15:00 ◆民謡教室 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●おもしろクラブ 音楽健康レクリエーション 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◆初心者囲碁クラブ 13:30-16:00
17	18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ◆亀戸囲碁研修大会 10:00-16:00 ◆将棋例会 10:00-15:00 <p>お風呂休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●いきいき脳活倶楽部 10:00-11:00 ●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 <p>お風呂休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 	<ul style="list-style-type: none"> ▲のぞみ薬局出前講座 13:30-14:30 	<ul style="list-style-type: none"> ◆生花教室 10:00-11:30 ▲新聞ちぎり絵サロン 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●おもしろクラブ 介護予防体操 13:30-15:00 	<p>勤労感謝の日</p> <p>休館日</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>休館日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲交通安全講話 13:30-14:30 <p>※お便り発行日</p> <p>お風呂休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ▲活き粋体操だよ！全員集合 13:00-13:40 ▲輪投げ 14:00-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30 ●スクラッチアートB 13:30-15:00 	<ul style="list-style-type: none"> ▲心が整うぬりえB 13:30-15:00 	<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 ▲楽笑会 14:00-16:00

【申込制(先着)の講座】 ※10月25日(金) 9時～ 窓口または電話でお申込みください。

歌声喫茶

日時：11月6日(水)
14:00～15:00
講師：坂巻氏、鈴木氏
場所：1階 多目的室
定員：30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：11月6日(水)・B：28日(木)
ABともに 13:30～15:00
場所：2階 和室小
定員：各5名
※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



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：11月11日(月)・25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



おりがみ ふじの会

日時：11月14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
※「飾り箱」を作ります！



初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：11月18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



いきいき脳活倶楽部

日時：11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：16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！



俳句カフェ

日時：11月28日(木)
11:00～12:30
講師：英喜さん
場所：2階 和室大
定員：5名 ※俳句に興味ある方、集まれ～！



介護予防事業(先着) ※10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
リズム体操**

日時：11月1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
※ベルダーを使用して、ストレッチ体操を行います！



**おもしろクラブ
レクリエーション**

日時：11月8日(金)
13:30～15:00
講師：伊藤 成先生
場所：1階 多目的室
定員：25名
※なつかしい歌をうたったり、ゲームをしたり、とても楽しい講座です！



**おもしろクラブ
音楽健康レクリエーション**

日時：11月15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



**おもしろクラブ
介護予防体操**

日時：11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



楽笑会

日時：11月30日(土) 14:00～
場所：2階 和室大 ※観覧自由です！

楽笑会の皆さんによる
落語の高座です！



【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。

亀福体操

日時：月～土曜日
13:00～13:20

場所：2階 ラウンジ
※ラジオ体操第1・2、水彩音頭を行います！
※江東活き粋体操の日はお休みです
11月は、27日(水)がお休みとなります



備えて安心健康サロン

「歌遊び体操スペシャル」

★ソーラン節・他3種目

日時：11月2日(土)
13:30～14:30

場所：2階 和室大
講師：土井看護師



亀福シニアヨガ

日時：11月5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！



健康教育教室

「食中毒及び感染症について」

日時：11月7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



亀福シネマ

日時：11月9日(土)
13:30～15:00

場所：1階 多目的室
※「男はつらいよ・フーテンの寅」編
を上映します！(マドンナ：新珠三千代)



パソコンクラブ

日時：11月9日・30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、タブレット等のご持参ください



K'Waveウクレレ演奏会

日時：11月11日(月)
13:30～14:30

場所：2階 和室大

※色々な楽曲演奏をお楽しみください♪



卓球フリー

日時：11月11日・18日・25日(月)
11月 5日・12日・19日・26日(火)
13:00～15:00

場所：1階 多目的室
※自由に卓球を楽しんでいただけます！



心が整うぬりえA・B

日時：A：11月13日(水)・B：29日(金)
ABともに13:30～15:00

場所：1階 多目的室
※ぬりえに集中することで、心が整います
※色鉛筆をご用意しています



輪踊り

日時：11月13日(水)
13:30～15:00

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：11月14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ださい！



のぞみ薬局出前講座

「おくすりのお話し」

日時：11月20日(水)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
※おくすりの大切さを学びます！



新聞ちぎり絵サロン

日時：11月21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！



江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：11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！



輪投げの集い

日時：11月27日(水)
14:00～15:00

場所：2階 和室大

※お一人2セット、上位者にはお楽しみも♪



うたの広場

日時：11月28日(木)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
講師：榎原 千尋先生
久保 陽子先生
※季節の歌を一緒に歌いましょう！

