

亀戸ふれあいセンター

(亀戸老人福祉センター)

住所: 江東区亀戸9-33-2-101

電話番号: 5609-8822 FAX: 5609-8821

開館時間: 午前9時～午後5時 (団体利用は午後9時30分まで)

休館日: 第2・4日曜日、年末年始

ホームページ: kameido.foryou.or.jp/work.php?wid=w104

平成28年

6月号



映画会のお知らせ

「雨に唄えば」(103分)1952年 アメリカ

傘をさして踊るシーンが有名なミュージカル映画です♪

日時: 6月19(日) 午前10:00～11:45 午後1:30～3:15

場所: 会議室 参加費: 無料 お申込み: 不要

当日、お気軽にご参加ください。



「ゆうゆう体操」も毎日やってます!

センター職員による、椅子を使った
簡単なストレッチと筋力トレーニングです☆

日時: 午前9:05～9:30(日・祝日を除く)

場所: 第一教養倶楽室

お申込み: 不要です(自由参加)



【健康相談カフェ】はじめます♪

6月は田川看護師による

「熱中症ミニ講座」があります!!

日程: 6月13日(月)、6月24日(金)

時間: 9:35～9:55

場所: 談話室 申し込み: 不要です。

健康相談

看護師さんの健康相談日が1日増えました。日頃の健康についての疑問や不安など、お気軽にご相談ください。

●月・金

午前10:00～午後4:00

(12:00～1:00はお休みです)

田川 看護師

●火・水・木

午後1:00～4:00 深澤 看護師

※各曜日祝日を除く

場所: 健康相談室



参加者募集中!

一般介護予防 第2クール 「いきいきトレーニングPlus」

要介護・要支援になるのを防ぐために、ストレッチ、健康体操、バランストレーニングなどを行います。

日程: 7月4日(月)～9月28日(水)

全12回

時間: 午前10:00～11:30

場所: 体育館/会議室

対象: 江東区にお住いの65歳以上の方

※要支援、要介護認定を受けている方は対象外となります。

定員: 15名

申し込み期間: 6月6日(月)～6月18日(土)

抽選日: 6月20日(月)

申し込み: センター窓口



一般介護予防事業 第1クール 「いきいき食生活」

管理栄養士の先生による健康に役立つ栄養の講義と調理実習もあります。

日時: 6月3日(金)

10:00～11:30 全8回

定員: 15名(先着順)

申し込み: センター窓口

(定員になり次第、締切り)



介護予防事業説明会・相談会

4月から新しくなった江東区の介護予防事業・日常生活支援総合事業について、亀戸長寿サポートセンター職員がご説明します。

日時: 5月30日(月)

午後2:00～3:00(終了予定)

場所: 会議室 参加費: 無料

マジック体験入門教室

マジックサークル「マイデジーナ」共催企画!
講師は、伊能登志子先生。やさしく楽しく、切れ味鋭いマジックを習得できます。

日時: 6月9日(木)13:30～16:00

場所: 第一教養倶楽室

定員: 15名(先着順) 受講料: 無料

持ち物: 特になし
申し込み: センター窓口
(定員になり次第、締切り)



一般介護予防事業 第1クール 「お口いきいき」

歯科衛生士の先生に健口(けんこう)体操などを教えていただきます。

日時: 7月7日(木)

午後1:30～3:00 全4回

定員: 15名(先着順)

申し込み: センター窓口
(定員になり次第、締切り)



※募集の詳細は、館内のチラシ・ポスターをご覧ください。

6月の予定

※ご注意 体育室の自由解放については、部屋の貸出希望が入った場合に、使用できなくなることがありますのでご了承下さい。

日 曜	午 前				午 後				
1 水	自申申	ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄(前期)	9:30 10:00 10:00	ゲ体会	自ササ自	太極拳(入門) 囲碁同好会亀戸 茶友会 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 1:30 3:00	体二体	健
2 木	ササ	シャクナゲ会 書楽会(木)	10:00 10:00	体	自申	予防体操(木) たのしい手芸(前期)	2:00 2:00	体	健
3 金	自介	スリム体操 いきいき食生活	10:00 10:00	体	申サ	かつぽれ入門 寿々奈会	1:30 3:00	体	健
4 土	自申申	ゲートボール フラダンス(前期) コーラス(前期)	9:30 10:00 10:00	ゲ体	申	卓球教室(前期)	2:00	体	
5 日									
6 月					自	下町舞踊	2:00	体	健
7 火	申介申サ	レクダンス(前期) 脳いきいき散歩 オカリナ入門 雲雀の会	10:00 10:00 10:00 10:00	体ゲ会二	サ自自自	雲雀の会 らくらく体操Ⅰ らくらく体操Ⅱ K. Wave '12	1:00 1:30 3:00	体体体一	健
8 水	自介サ	ゲートボール いきいきトレーニングPlus 青練サークル	9:30 10:00 10:00	ゲ体二	申申申	ふれあい体操 絵手紙Ⅰ 絵手紙Ⅱ	1:00 1:00 3:00	体	健
9 木	自ササ自	はじめてのヨガⅠ 手芸サロン マイテジーナ はじめてのヨガⅡ	9:30 10:00 10:30 11:00	体一会体	申自申	書道かな マジック体験入門教室 予防体操(木) 書道漢字	1:00 1:30 2:00 3:00	会一体	健
10 金	自申介	スリム体操 歴史文学(前期) いきいき食生活	10:00 10:00 10:00	体一会一	ササ	エーデルワイス さくら	1:20 1:30	会体	健
11 土	自自サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(土)	9:30 10:00 10:00	ゲ体	サ	書楽会(土)	1:30	会	
12 日	< 休 館 日 >								
13 月	自介自	予防体操(月)Ⅰ いきいきトレーニングPlus 予防体操(月)Ⅱ	9:30 10:00 11:00	体	自申	社交ダンス やさしいウクレレ	2:00 3:00	体	健
14 火	申介	レクダンス(前期) 脳いきいき散歩 水彩画入門	10:00 10:00 10:00	体ゲ会	ササ	四季の会 K. Wave '12	1:00 1:30	会体	健
15 水	自申申申申	ゲートボール カラオケ女唄 やさしい体操 やさしい英会話 カラオケ女唄	9:30 9:30 10:00 10:00 11:00	ゲ一	自ササ自	太極拳(入門) 囲碁同好会亀戸 茶友会 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 1:30 3:00	体一二	健
16 木	ササ	シャクナゲ会 書楽会(木)	10:00 10:00	体	自申	予防体操(木) たのしい手芸(前期)	2:00 2:00	体	健
17 金	自サ介サ	スリム体操 ENGLISH CLUB いきいき食生活 ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00 10:30	体一会二	申サ	かつぽれ入門 寿々奈会	1:30 3:00	体	健

日 曜	午 前				午 後			
18 土	自 申 申	ゲートボール フラダンス(前期) コーラス(前期)	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 卓球教室(前期) 認知症介護家族者教室	2:00	体 会	
19 日		映画鑑賞会	10:00	会	映画鑑賞会	1:30	会	
20 月	自 自	予防体操(月)Ⅰ 予防体操(月)Ⅱ	9:30 11:00	体 体	サ スマレの会	1:00	体	健
21 火	申 介	レクダンス(前期) 脳いきいき散歩	10:00 10:00	体 ゲ	自 自 サ らくらく体操Ⅰ らくらく体操Ⅱ K. Wave '12	1:30 3:00	体 体 一	健
22 水	自 介 申	ゲートボール いきいきトレーニングPlus カラオケ女唄(前期)	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 サ サ ふれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会	1:00 1:00 1:30	体 会 会 1 2	健
23 木	自 サ サ サ 自	はじめてのヨガⅠ 手芸サロン 青練サークル マイテジーナ はじめてのヨガⅡ	9:30 10:00 10:00 10:30 11:00	体 一 二 会 体	申 自 申 書道かな 予防体操(木) 書道漢字	1:00 2:00 3:00	会 体 会 体 体	健
24 金	申 介	歴史文学(前期) いきいき食生活	10:00 10:00	会 一	サ サ エーデルワイス さくら	1:20 1:30	会 体	健
25 土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(土)	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 書楽会(土)	1:30	会	
26 日	< 休 館 日 >							
27 月	自 介 自	予防体操(月)Ⅰ いきいきトレーニングPlus 予防体操(月)Ⅱ	9:30 10:00 11:00	体 会 体	サ 申 スマレの会 やさしいウクレレ	1:00 3:00	体 会	健
28 火	介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	サ 自 サ 自 四季の会 らくらく体操Ⅰ K. Wave '12 らくらく体操Ⅱ	1:00 1:30 1:30 3:00	会 体 体 体	健
29 水	自 申 申	ゲートボール カラオケ女唄 やさしい英会話	9:30 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 申 絵手紙Ⅰ 絵手紙Ⅱ	1:00 3:00	会 会	健
30 木	サ	シャクナゲ会	10:00	体				健

申:申込講座 自:自由参加講座 介:介護予防 サ:サークル 健:健康相談(月・金)10時～16時(火・水・木)13時～16時

★【ゆうゆう体操】日曜・祝日を除く毎日(9:05～9:30)職員による体操を行っています★



交通案内

- ◆ 徒歩
 - ・都営新宿線東大島駅から 徒歩17分
 - ・東武亀戸線 亀戸水神社駅から徒歩14分
 - ・JR総武線 平井駅から徒歩16分
- ◆ バス
 - ・JR総武線亀戸駅から都営バス今井・葛西駅方面行き 浅間神社下車 徒歩3分
 - ・JR総武線錦糸町駅から葛西駅行き(錦25)「浅間神社」下車 徒歩4分

