

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822

平成28年

8月号



募集講座

〔対象〕は全て、60歳以上の江東区民の方とさせていただきます。
〔申込〕は全て、センター窓口またはお電話でお願いいたします。

かめいど栄養レストラン

先着順

ランチを食べて栄養を楽しく学びます。

〔日時〕8月29日(月)

午後1:00~2:00

〔場所〕会議室〔定員〕15名

〔講師〕橋本真奈氏(めぐみ薬局)

〔申込期間〕8/15(月)~8/24(水)

〔参加費〕¥300(調理材料として)

脳いきいき iPad 講座

抽選

iPadの使い方と脳の健康を図る講座です。

〔日時〕9月12日(月)~

毎週月曜日、全16回2コース

①14:00~②15:30~

〔申込期間〕8/21(日)~9/1(木)

当選者には9/2(金)以降にご連絡
〔定員〕各コース10名

〔講師〕NPOタブレット利活用協会

〔参加費〕無料〔場所〕第二教養娯楽室

夏に輝く！メイクアップ講座

抽選

ご自分にあったメイク・スキンケアを学びます。

〔日時〕8月30日(火)

午前10:00~12:00

〔場所〕会議室〔定員〕15名(抽選)

〔申込期間〕7/21(木)~8/4(木)

※8/5(金)以降に当選連絡

〔参加費〕無料

認知症サポーター養成講座

先着順

今や4人に1人がかかる認知症

センター職員と一緒に学びましょう。

〔日時〕9月17日(土)

午前11:00~12:30

〔場所〕会議室〔定員〕30名

〔講師〕亀戸長寿サポートセンター

キャラバンメイト

〔申込期間〕8/11(木)~8/25(木)

〔参加費〕無料

亀は“万年シアター”(映画会)

自由参加

【ローマの休日】(1953年・アメリカ)

〔日時〕8月15日(月)

午前10:00~、午後1:30~

(午前と午後2回の上映です)

〔定員〕50名

灯ろう工作会



自由参加

「旧中川灯籠流し」で流すご自分の灯籠を

作りましょう。

〔日時〕8月15日(月)

午後1:00~4:00

〔場所〕体育室

〔参加費〕¥500(灯ろう工作キット代)

〔持ち物〕なし(工作用具はセンターで用意します。)

工作キットのみの同時購入も可能です。

ドレスアップ塗り絵(9月開催予定)

“きいち”のぬり絵をビーズなどで飾ります。

詳細は、次回お便りをご覧ください。

活動報告

…最近のセンターでの活動をご紹介します。



健康相談カフェ好評です☆

薬剤師さんや管理栄養士さんと
コーヒーや紅茶を飲みながら

気軽に薬や健康のことを相談できます。

◆8月の健康相談カフェは、

8月26日(金) 午後1:30~2:00

講師はたんぽぽ薬局の薬剤師 濱野さんです。

申込不要の参加費無料です。お気軽にご参加ください。

「猛暑避難所」

設置のお知らせ

当センターでも、熱中症
予防対策の「猛暑避難所」
として、無料の麦茶を
談話室にご用意しました。
ぜひ、涼しい談話室に

おいでください。



折り紙サロン大盛況

第1回の折り紙サロンには、
職員の予想を上回る23名の
方にご参加頂きました。

◆8月の折り紙サロンは、

8月7日(日)、21日(日)

午後2:00~4:00

体育室で行います。

お友達とご一緒にぜひ。

江東ケーブルテレビの取材を受けました♪

「マジック体験入門教室」にテレビの取材が
入りました。マイテジーナのサークルの取材時
と同じカメラマンさんだったため、和気あいあい。



放送は、7/24(日)~7/30(土)

【江東ワイドスクエア】

9時~、12時~、15時~、19時~

(1日4回放送)です。

ぜひ、ご覧ください~♪

ふれあい寄席、御礼

白扇の会による寄席も笑いの
渦に包まれて、非常に賑やか
なものになりました。



次回は、

12月を予定しています。

センターからのお知らせ

教養講座後期募集します

〔申込期間〕9月1日(木)

9月~3日(土)

〔募集教室一覧〕

○歴史文学 ○茶道入門 ○卓球入門

○たのしい手芸 ○コーラス

○カラオケ男唄 ○カラオケ女唄

○フラダンス ○レクダンス

※詳しくは、8月中旬以降に掲示される
館内のお知らせ等をご確認ください。

自由参加教室

事前申し込み不要です。持ち物をご確認ください。

※10分前で受付を終了します。定員数を超えた場合、抽選となります。

レベル	曜日	時間	教室名	定員	8月の開講日
① ×1	月	2:00~ ~3:30	下町舞踊	30	1
	月	2:00~ ~3:30	社交ダンス	40	22
	土	10:00~ ~11:30	リラックス& バランスアップ	35	13・27
② ×2	火	1:30~ ~2:30	らくらく体操 I	35	2・3・30
	火	3:00~ ~4:00	らくらく体操 II	35	2・3・30
	水	1:30~ ~2:30	太極拳 (入門)	25	3・17
	木	9:30~ ~10:30	はじめてヨガ I	30	11・25
	水	11:00~ ~12:00	はじめてヨガ II	30	11・25
	土	9:00~ ~12:00	ゲートボール	30	開講予定なし
③ ×3	月	9:30~ ~10:30	予防体操 I (月)	35	1・8・22・29
	月	11:00~ ~12:00	予防体操 II (月)	35	1・8・22・29
	水	3:00~ ~4:00	もうちょっと太極拳	25	3・17
④ ×4	木	2:00~ ~3:30	予防体操 (木)	47	4・18・25
⑤ ×5	金	10:00~ ~11:30	スリム体操	47	5・26

職員より

●スリム体操 (金曜 10:00~)



音楽を聴いてリズムに乗りながら運動するので体力に自信のある方は楽しく運動できる講座です。(高城)

施設紹介



談話室

ヘルストロン 5 台、
マッサージチェア 1 台完備
無料の麦茶もあるので
「猛暑避難所」としてもご利用ください。



第一教養娯楽室

皆で楽しくランチや
カラオケ等もできます。



第二教養娯楽室

各種開放予定

お昼開放	第一・二教養娯楽室	毎日	正午～1:00
カラオケ開放	第一教養娯楽室	月・水・金	午後1:00～4:00
卓球開放	体育室	毎日	館内掲示、事務所までお問い合わせください。
シャワー室利用		月～土	午前10:00～午後4:30
図書コーナー			貸出もしています。2週間(1回2冊)事務所にて。

看護師による健康相談

下記の時間は看護師がおります。
病気のことなどお気軽にご相談ください。

月・金 午前9:00～12:00
(田川看護師)

火・水・木 午後1:00～4:00
(深澤看護師)

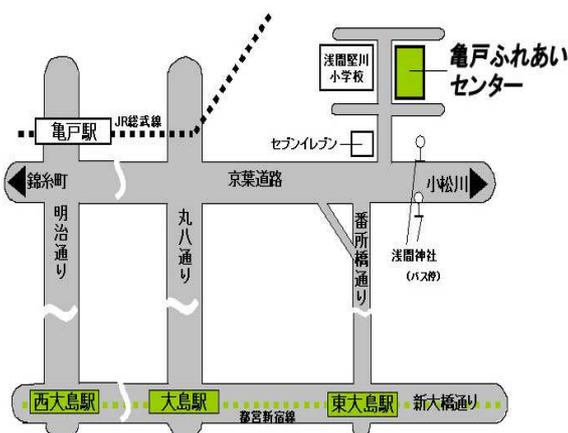
職員紹介



こんにちは! 5月から
入職した関谷佳織です。
趣味でギターを始めました。
皆さまとお話するのが大好きです。
よろしくお願ひします。

◆ 亀戸ふれあいセンター ご利用案内 ◆

- 開館時間 午前9:00～午後5:00 (団体貸出利用は午後6:00～9:30)
- 休館日 毎月第2・4日曜日 / 年末年始(12月29日～1月3日)
館内整備点検日
- 個人利用 **60歳以上の江東区民の方**
初めてのの方は健康保険証など、年齢、住所が確認できるものをご持参ください。



◆住所◆ 江東区亀戸 9-33-2-101

◆TEL◆ 5609-8822

◆来館方法◆

【バス】JR 総武線亀戸駅から都営バス

〔亀26〕〔錦25〕浅間神社下車 徒歩3分

【徒歩】都営新宿線東大島駅から 徒歩17分



亀戸ふれあい foryou



亀戸ふれあいセンター 8月の予定

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)9時~12時(火・水・木)13時~16時 【ゆうゆう体操】(日・祝日を除く毎日)9時05~9時半

日	曜	午前			午後		
1	月	自 予防体操(月) I 自 予防体操(月) II	9:30 11:00	体 体	自 下町舞踊	2:00	体
2	火	申 レクダンス(前期) サ 雲雀の会	10:00 10:00	体 一	サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12 自 らくらく体操 I 自 らくらく体操 II	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体
3	水	申 カラオケ男唄(前期)	10:00	会	自 太極拳(入門) サ 囲碁同好会亀戸 サ 茶友会 自 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 1:30 3:00	体 会 二 体
4	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	自 予防体操(木) 申 たのしい手芸(前期)	2:00 2:00	体 会
5	金	自 スリム体操	10:00	体	申 かつぽれ入門 サ 寿々奈会	1:30 3:00	体 体
6	土	申 フラダンス(前期)	10:00	体	申 卓球教室(前期)	2:00	体
7	日				折り紙サロン	2:00	体
8	月	自 予防体操(月) I 介 いきいきトレーニング(栄養) 自 予防体操(月) II	9:30 10:00 11:00	体 会 体	サ スミレの会 申 やさしいウクレレ	1:30 3:00	体 会
9	火	申 レクダンス(前期)	10:00	体	サ K.Wave' 12	1:00	体
10	水	申 カラオケ女唄(前期)	10:00	会	申 ふれあい体操 申 やさしい英会話	1:00 3:00	体 会
11	木	自 はじめてのヨガ I 自 はじめてのヨガ II	9:30 11:00	体 体			
12	金						
13	土	自 リラックス&バランス体操	10:00	体			
14	日	< 休館日 >					
15	月	亀は万年シアター	10:00	会	灯ろう工作会 亀は万年シアター	1:00 1:30	体 会

16	火	申 オカリナ入門 サ 雲雀の会	10:00 10:00	会 一	サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12	1:00 1:00	会 一
17	水	申 やさしい体操	10:00	体	サ 茶友会 自 太極拳(入門) 自 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 3:00	二 体 体
18	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	自 予防体操(木) 申 たのしい手芸(前期)	2:00 2:00	体 会
19	金	サ ENGLISH CLUB サ ひまわりクラブ	10:00 10:30	会 二	サ 寿々奈会	1:30	体
20	土	申 フラダンス(前期) 申 コーラス(前期)	10:00 10:00	体 会	申 卓球教室(前期)	2:00	体
21	日				折り紙サロン	2:00	体
22	月	自 予防体操(月) I 介 いきいきトレーニングPlus 自 予防体操(月) II	9:30 10:00 11:00	体 会 体	自 社交ダンス 申 やさしいウクレレ	2:00 3:00	体 会
23	火	申 レクダンス(前期)	10:00	体	サ 四季の会 サ K.Wave' 12 自 らくらく体操 I 自 らくらく体操 II	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体
24	水	申 カラオケ女唄(前期) 介 いきいきトレーニングPlus	10:00 10:00	会 体	申 ふれあい体操 サ 囲碁同好会「亀戸」 サ ふじの会	1:00 1:00 1:30	体 一 会
25	木	自 はじめてのヨガ サ 手芸サロン サ 青練サークル サ マイテジーナ 自 はじめてのヨガ	9:30 10:00 10:00 10:30 11:00	体 一 二 会 体	申 書道かな 自 予防体操(木) 申 書道漢字	1:00 2:00 3:00	会 体 会
26	金	自 スリム体操 申 歴史文学(前期)	10:00 10:00	体 会	サ エーデルワイス サ さくら	1:20 1:30	会 体
27	土	自 リラックス&バランス体操 サ 書楽会(土)	10:00 10:00	体 会	サ 書楽会(土)	1:30	会
28	日	< 休館日 >					
29	月	自 予防体操(月) I 介 いきいきトレーニングPlus 自 予防体操(月) II	9:30 10:00 11:00	体 会 体	亀戸栄養レストラン サ スミレの会	1:00 1:30	会 体
30	火	申 レクダンス(前期) メイクアップ講座	10:00 10:00	体 会	サ K.Wave' 12 自 らくらく体操 I 自 らくらく体操 II	1:00 1:30 3:00	会 体 体
31	水	申 やさしい体操 申 やさしい英会話	10:00 10:00	体 会			