

どなたでも
参加できます♪

折り紙サロン

当日
先着

〔日時〕 1月15日（日）

午後2:00～4:00

〔参加費〕 無料

〔場所〕 会議室

〔定員〕 30名（先着順）

〔講師〕 川越トモ子氏、今泉幸雄氏

〔持ち物〕 折り紙、はさみ、のり、
定規、裁縫針、糸

- ・1か月で1つの作品を作ります。
- ・利用者主体で行うサロンです。
- ・時間内の入退室は自由です。



亀は万年シアター

当日
先着

（チャップリンの）【独裁者】

（1940年・アメリカ・125分）

〔出演〕 チャールズ・チャップリン

〔日時〕 1月15日（日）

午前10:00～12:00

〔参加費〕 無料 〔場所〕 会議室

〔定員〕 50名（先着順）

かめいどふれあい食堂

当日
先着

〔日時〕 1月26日（木）

午後6:00～7:00

〔定員〕 当日先着 40食

〔メニュー〕 カレー、ミニサラダ、
デザート

〔費用〕 大人 300円

子ども 無料



亀戸ふれあいセンターのご利用者ボランティアと運営する子ども（誰でも）食堂です。

亀センフェスティバル

（成果発表会）

2月25日（土）に開催決定！

出演者もお客様も

みんなで楽しみましょう☆



新春書き初め展

「書道講座」・「書楽会」の合同作品展です。

1月5日（木）～19日（木）

会議室ほか館内に展示

※会議室が講座等で使用中はご覧頂く
ことができません。

《 はどこ？ 》

このお便りの中に のマークはいくつ隠れているでしょう？

正解は事務所受付までお尋ねください♪
問題の は抜かしてお答えくださいね。



あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願い致します。

亀戸ふれあいセンター職員一同



あ な み
阿波連



ふたむら
二村



こじま
小島



たかぎ
高城



すどう
須藤



よしだ
吉田



せきや
関谷



う さ み
宇佐見



こうし
孝橋



活動報告

ゆうゆう体操、がんばってます♪

ゆうゆう体操【毎日（日・祝日除く）9:05～9:30 第一教養娯楽室にて】
を行っています。今回は毎日2人で誘い合わせて来てくれる方にインタビューしました☆

〔Kさん〕

頭の体操から全身の動きで大満足しています。先日、体内年齢を調べてもらった結果、実年齢より13歳若かったのです。これもゆうゆう体操のおかげと感謝しています。

〔Tさん〕

誘われて参加して、色々なところに変化が出ました。朝寝坊で、掃除機もかけるのが大変だったのに、腰の痛みもなくなり、整形外科に行くこともなく本当に感謝です。二人で歩いて往復30分。それも良い運動です。



ゆうゆう体操は、イスに座ってもできる簡単な体操です。全身から、手・足首、脳トレやお口の体操（パタカラ体操）、新聞の健康記事の情報提供など、職員が毎日交代で担当する体操です♪

自由参加教室

事前申し込みは不要です。

持ち物はスタッフ、掲示物等でご確認ください。

※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。

教室名	曜日	時間	定員	レベル	1月開講日
リラックス&バランスアップ	土	10:00～11:30	35	亀×1	14、28
らくらく体操Ⅰ	火	1:30～2:30	35	亀×2	10、17、24、31
らくらく体操Ⅱ	火	3:00～4:00	35	亀×2	10、17、24、31
太極拳（入門）	水	1:30～2:30	25	亀×2	18
はじめてヨガⅠ	木	9:30～10:30	30	亀×2	12、26
はじめてヨガⅡ	木	11:00～12:00	30	亀×2	12、26
ゲートボール	水・土	9:00～12:00	30	亀×2	7、11、14、18、21、25、28
予防体操（月）Ⅰ	月	9:30～10:30	35	亀×3	16、23、30
予防体操（月）Ⅱ	月	11:00～12:00	35	亀×3	16、23、30
もうちょっと太極拳	水	3:00～4:00	25	亀×3	18
予防体操（木）	木	2:00～3:30	47	亀×4	12、19、26
スリム体操	金	10:00～11:30	35	亀×5	13、20
下町舞踊	月	14:00～15:30	30	亀×1	16
社交ダンス	月	2:00～3:30	40	亀×1	23

【レベル表示】

亀×1…初心者向け 亀×2…優しい 亀×3…ふつう 亀×4…やや激しい 亀×5…激しい

内容紹介

【らくらく体操Ⅰ・Ⅱ】…腰痛予防体操など、リズムに合わせて体を使い、下肢ストレッチなどを行います。

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
休憩場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・第二教養娯楽室	毎日	正午～午後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	不定期	※
シャワー室利用	シャワー室	月～土	午前10:00～午後4:30(祝日は除く)
図書貸出	談話室	毎日	図書の貸出は1回2冊、2週間までです

※講座の関係でご利用できない日もございます。詳細は館内掲示板でご確認ください。

◆ 看護師による健康相談 ◆

下記の時間は看護師がおります。
病気や健康のことなど、お気軽にご相談ください。

【1月】健康相談室

渡辺	火・木	午後1:00～午後4:00
木村	金	午前10:00～午後4:00
梨本	水	午前10:00～午後4:00 (1/18はお休みです)

やさしくて、何を聞いても
優しく教えてくれます。利
用者さんや職員への人当
たりがとっても柔らかい
頼りになる先輩です。

宇佐見聖子

★ 職員紹介 ☆



亀戸ふれあいセンターの中で一番勤務歴が長い、小島剛です。いつも事務所の中でパソコンに向かいながら、皆さんが楽しく過ごせる策を練っています。よろしくお願いします。



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丁目33番2-101号

電話番号: 5609-8822

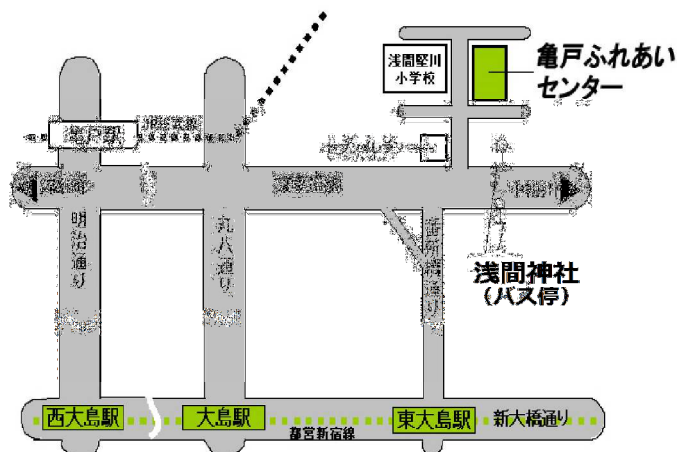
開館時間: 午前9時～午後9時30分 (個人利用は午後5時まで)

休 館 日: 毎月第二・四日曜日、年末年始

ホームページ: [亀戸ふれあい foryou](http://www.kameido-fureai-foryou.jp)

検索

(指定管理者) 社会福祉法人率優会



亀戸ふれあいセンター 1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 体:体育室 会:会議室 談:談話室
健:健康相談 (水・金)10:00~16:00(火・木)13:00~16:00【詳細は館内掲示板をご確認下さい】
【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☆

日 曜		午前			午後				
1	日	年末年始休館 平成28年12月29日(木)～平成29年1月3日(火)							
2	月								
3	火								
4	水	申	やさしい体操	10:00	体				
5	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体				
		サ	書楽会(木)	10:00	会				
6	金	介	いきいき食生活	10:00	会	申	歌声サロン	2:00	会
7	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室(後期)	2:00	体
		申	フラダンス(後期)	10:00	体				
		申	コーラス(後期)	10:00	会				
8	日	＜休館日＞							
9	月				サ	スミレの会	1:30	体	
10	火	申	レクダンス(後期)	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会
		申	水彩画入門	10:00	会	サ	K.Wave'12	1:30	一
						自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体
						申	ふれあい体操	1:00	体
11	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ				
		介	いきいきトレーニング	10:00	体				
		申	カラオケ女唄(後期)	10:00	会				
		サ	青練サークル	10:00	二				
12	木	自	はじめてのヨガⅠ	9:30	体	サ	マイテジーナ	1:00	一
		サ	マイテジーナ	10:30	会	自	悠大学	2:00	会
		自	はじめてのヨガⅡ	11:00	体	自	予防体操(木)	2:00	体
13	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会
		介	いきいき食生活	10:00	会	サ	さくら	1:30	体
14	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	書楽会(土)	1:30	会
		自	リラックス&バランス	10:00	体				
		サ	書楽会(土)	10:00	会				
15	日		亀は万年シアター(映画鑑賞会)	10:00	会	自	折り紙サロン	2:00	会
16	月	自	予防体操(月)Ⅰ	9:30	体		悠大学	2:00	会
		介	いきいきトレーニング	10:00	会	自	下町舞踊	2:00	体
		自	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体				
17	火	申	レクダンス(後期)	10:00	体	サ	K.Wave'12	1:00	一
		申	オカリナ入門	10:00	会	サ	雲雀の会	1:00	会
		サ	雲雀の会	10:00	一	自	健康相談カフェ	1:00	談
						自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体

18	水	自 ゲートボール 申 やさしい体操 申 カラオケ男唄（後期）	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 絵手紙Ⅰ 自 太極拳（入門） サ 囲碁同好会亀戸 サ 茶友会 申 絵手紙Ⅱ 自 もうちょっと太極拳	1:00 1:30 1:30 1:30 3:00 3:00	会 体 一 二 会 体
19	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	2:00 2:00	体 会 体
20	金	自 スリム体操 サ ENGLISH CLUB 介 いきいき食生活 サ ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00 10:00	体 会 一 二	サ 寿々奈会	1:00	体
21	土	自 ゲートボール 申 コーラス（後期） 申 フラダンス（後期）	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	申 卓球教室（後期） 申 茶道入門（後期）	2:00 2:00	体 二
22	日	＜休館日＞					
23	月	自 予防体操（月）Ⅰ 自 予防体操（月）Ⅱ	9:30 11:00	体 体	自 栄養相談カフェ 自 社交ダンス	1:00 2:00	談 体
24	火	申 レクダンス（後期） 申 ぬり絵サロン	10:00 10:00	体 会	サ K.Wave' 12 サ 四季の会 自 らくらく体操Ⅰ 自 らくらく体操Ⅱ	1:00 1:00 1:30 3:00	一 会 体 体
25	水	自 ゲートボール 介 いきいきトレーニング 申 カラオケ女唄（後期）	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 ふれあい体操 サ ふじの会（折り紙） サ 囲碁同好会亀戸	1:00 1:30 1:30	体 会2 会1
26	木	自 はじめてのヨガⅠ サ シャクナゲ会 サ 手芸サロン サ 青練サークル 自 はじめてのヨガⅡ	9:30 10:00 10:00 10:00 11:00	体 会 一 二 体	申 書道かな サ マイテジーナ 自 予防体操（木） 申 書道漢字	1:00 1:00 2:00 3:00	会 一 体 会
27	金	サ 寿々奈会 介 いきいき食生活 申 歴史文学（後期）	9:30 10:00 10:00	体 一 会	サ エーデルワイス サ さくら	1:20 1:30	会 体
28	土	自 ゲートボール 自 リラックス＆バランス サ 書楽会（土）	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	認知症家族（ひだまり）の会 サ 書楽会（土）	1:00 1:30	二 会
29	日						
30	月	自 予防体操（月）Ⅰ 介 いきいきトレーニング 自 予防体操（月）Ⅱ	9:30 10:00 11:00	体 会 体	サ スミレの会 オレンジリングネットワーク	1:30 1:30	体 会
31	火				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