

亀戸ふれあいセンター

平成28年



TEL 5609-8822



11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〕センター窓口またはお電話にて承ります。※は例外です。

歩こう会

抽選

【日暮里・谷中商店街】編

情緒あふれる商店街でお散歩をします。

〔日時〕11月29日(火)
 午前9:10～午後2:00

〔定員〕20名(抽選)

〔集合場所〕亀戸駅北口改札
 解散は亀戸駅前の予定

〔申込期間〕11月5日(土)
 ～15日(火)

〔持ち物〕交通費、お昼代等

スローエアロビクス

抽選

ゆったりエアロビクスで楽しく動きましょう!

〔日時〕11月20日(日)
 12月4日(日)、18日(日)
 午前10:00～11:00(全3回)

〔参加費〕無料 〔場所〕体育室

〔定員〕35名

〔申込期間〕10月25日(火)
 ～11月7日(月)

〔講師〕武井久枝氏
 (NPO法人東京都エアロビック連盟)

はり・マッサージ

先着申込

〔日時〕11月11日(金)、25日(金)
 午前の部 10:00～12:10
 午後の部 13:10～15:20

〔申込期間〕11月4日(金)～

※2日間のうち、どちらか一方のお申込
 ※ご来館のみの受付となります。

※各ふれあいセンター、福祉会館で一度お申
 込みをされた方のお申込みはできません。

〔定員〕各回30名(先着順)

〔場所〕第一教養娯楽室

ヘッドマッサージ講座

先着申込

自宅で出来る頭皮マッサージをご紹介します☆

〔日時〕11月20日(日)
 午後2:30～4:30

〔定員〕20名(先着順)

〔参加費〕無料

〔申込期間〕11月5日(土)～

〔講師〕たにあい めぐみ氏(美容師)

〔持ち物〕フェイスタオル1枚

かめいど歌声

ハーモニーサロン

先着申込

講師のピアノで懐かしの歌を歌いませんか♪

〔日時〕12月2日(金)
 午後2:00～3:30

〔参加費〕無料 〔場所〕会議室

〔定員〕60名(先着順)

〔申込期間〕11月8日(火)～
 ※定員になり次第締め切り

〔講師〕今井美代子氏

亀戸地域防災訓練

先着申込

〔日時〕11月27日(日)
 午前9:00～12:00

(8:45に当ふれあいセンター集合)

〔場所〕浅間竪川小学校

〔定員〕センター登録者15名(先着順)

〔申込期間〕10月25日(火)～

午前9:00の開会式後、訓練、炊き出し
 を食べて記念品を受け取り解散します。

健康相談カフェ

当日
先着

薬剤師さんと気軽にお話できます♪

〔日時〕 11月18日(金)

午後 1:00~1:30

〔参加費〕 無料 〔場所〕 会議室

〔定員〕 10名(先着順)

〔講師〕 濱野由起子氏

(たんぽぽ薬局 薬剤師)



ぬり絵サロン

当日
先着

懐かしの"きいち"のぬり絵をしませんか？

〔日時〕 11月4日(金)

午前 10:00~11:30

〔参加費〕 無料 〔場所〕 会議室

〔定員〕 20名(先着順)

〔持ち物〕 色えんぴつなどご自分の
使いやすいもの、手芸小物などをお持ち
ください。

亀は万年シアター【晩春】

当日
先着

(昭和24年・日本・約109分)

父と娘の愛の絆を描いた、原節子の
記念すべき第一作！

〔出演〕 笠智衆、原節子(ほか)

〔日時〕 11月20日(日)

午前 10:00~11:50

〔参加費〕 無料 〔場所〕 会議室

〔定員〕 50名(先着順)

なべさんの

元気湧くわく講座

先着
申込

社会人落語家三遊亭大王としても活動する、
兵庫大学エクステンションセンター講師
渡邊一雄氏による講話です。

〔日時〕 11月10日(木)

午後 2:00~3:30

〔テーマ〕 手応えのある生き方

〔場所〕 会議室 〔参加費〕 無料

〔定員〕 70名(先着順)

〔講師〕 渡邊一雄氏

(NHK文化センター講師)

〔申込期間〕 10月15日(土)~

※定員になり次第締め切り

折り紙サロン

当日
先着

〔日時〕 11月6日(日)

11月20日(日)

午後 2:00~4:00

〔参加費〕 無料

〔場所〕 体育室

〔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。



栄養相談カフェ

当日
先着

〔日時〕 11月9日(水)

午後 1:00~2:00

〔テーマ〕 高血圧と食事

〔参加費〕 無料 〔場所〕 談話室

〔定員〕 15名(先着順)

〔講師〕 橋本真奈氏

(めぐみ薬局 管理栄養士)

ストレッチ

先着
申込

&ベリーダンス(追加募集)

ストレッチとベリーダンスで魅力をアップ☆

先生のご厚意により、定員を増員しました。

〔日時〕 11月18日(金)

午後 1:30~2:30

〔費用〕 無料 〔場所〕 体育室

〔定員〕 10名(追加)

〔申込期間〕 10月25日(火)~

悠々フェスティバル in 江東区総合区民センター

ぬり絵とふじの会(折り紙)さんが体験コーナ
ーに参加しますので皆さんも来てください♪

〔日時〕 11月12日(土)

午前 10:30~午後 3:30

秋の作品展

書楽会の作品は会議室奥、四季の会は談話室
に展示中です。

活動報告

第1回『亀戸ふれあい食堂』開催！！

『亀戸ふれあい食堂』第1回目を9月30日に行いました！！

“子ども一人でも参加でき、世代を超えてみんなで楽しくおいしく食事をしましょう！！

一人で食べるより二人で、二人よりも大勢で食べた方が楽しくて美味しい食事の時間を過ごせる”

そんな機会と場所になることを願って開催しました。職員もドキドキしながらの当日でしたが、

心強いボランティアの方々に支えられ、美味しいカレーを食べ、楽しいひとときでした☆

これからも皆さまの力を借りて楽しい『亀戸ふれあい食堂』にしていきたいと思ひます。🌻

第3回 亀戸ふれあい食堂

〔日時〕11月18日(金)

午後6:00～

〔定員〕20名(当日先着)〔メニュー〕カレー

〔費用〕子ども 無料(小学生以上なら子どもだけでも参加できます)

大人 300円



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	11月開講日
リラックス&バランスアップ	土	10:00～11:30	35	亀×1	12、26
らくらく体操Ⅰ	火	1:30～2:30	35	亀×2	1、15、22、29
らくらく体操Ⅱ	火	3:00～4:00	35	亀×2	1、15、22、29
太極拳(入門)	水	1:30～2:30	25	亀×2	2、16
はじめてヨガⅠ	木	9:30～10:30	30	亀×2	10、24
はじめてヨガⅡ	木	11:00～12:00	30	亀×2	10、24
ゲートボール	水・土	9:00～12:00	30	亀×2	2、5、9、12、16、19、26
予防体操(月)Ⅰ	月	9:30～10:30	35	亀×3	7、14、21、28
予防体操(月)Ⅱ	月	11:00～12:00	35	亀×3	7、14、21、28
もうちょっと太極拳	水	3:00～4:00	25	亀×3	2、16
予防体操(木)	木	2:00～3:30	47	亀×4	10、17、24
スリム体操	金	10:00～11:30	35	亀×5	4、11、18
下町舞踊	月	14:00～15:30	30	亀×1	7
社交ダンス	月	2:00～3:30	40	亀×1	14、28

【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

【太極拳入門】…初めての方を対象とした太極拳です。まずは体験してみてください。慣れてきたら【もうちょっと太極拳】という初級～中級の方向けの教室もあります。

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。

月・火・木・金

詳細は館内掲示板でご確認ください。

《 🌻 はどこ? 》

このお便りと館内に 🌻 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。

★ 職員紹介 ☆ 🌻



吉田里美です。いつも元気に、明るく!!
お祭り騒ぎが大好きです♪
一緒に楽しく、運動しましょう☆
よろしくお願ひします。

吉田さんは、利用者さんのことをいつも考え、分かりやすい言葉で話してくれるムードメーカーです。介護予防運動指導員の資格も取り、元気いっぱいです。

(須藤茂)



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

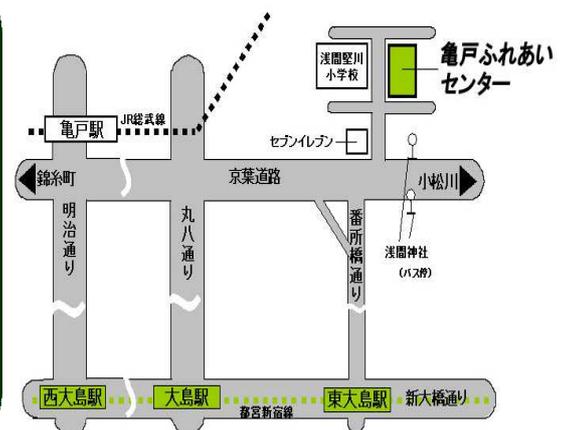
開館時間: 午前9時～午後9時30分 (個人利用は午後5時まで)

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.foryou.jp)

検索

(指定管理者) 社会福祉法人奉優会



亀戸ふれあいセンター11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)10:00~16:00(7, 14日休)(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	火	介 サ	脳いきいき散歩 雲雀の会	10:00 10:00	ゲ 会	サ サ 自 自	雲雀の会 K.Wave'12 らくらく体操Ⅰ らくらく体操Ⅱ	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体
2	水	自 申 申	ゲートボール カラオケ男唄(後期) やさしい体操	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	自 サ 自	太極拳(入門) 囲碁同好会亀戸 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 3:00	体 会 体
3	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	申	栄養相談カフェ	1:00	
4	金	自	スリム体操 ぬり絵サロン	10:00 10:00	体 会	申 申 サ	かつぽれ入門 歌声サロン 寿々奈会	1:30 2:00 3:00	体 会 体
5	土	自 申 申	ゲートボール フラダンス(後期) コーラス(後期)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 申	卓球教室(後期) 茶道入門(後期)	2:00 2:00	体 二
6	日						折り紙サロン	2:00	体
7	月	自 自	予防体操(月)Ⅰ 予防体操(月)Ⅱ	9:30 11:00	体 体	自 申 申 申	自悠大学 下町舞踊 脳いきいきiPad講座Ⅰ 脳いきいきiPad講座Ⅱ	2:00 2:00 2:00 3:30	会 体 二 二
8	火	介 申 申	脳いきいき散歩 レクダンス(後期) 水彩画入門	10:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ サ	四季の会 K.Wave'12	1:00 1:30	会 体
9	水	自 介 申 サ	ゲートボール いきいきトレーニング カラオケ女唄(後期) 青練サークル	9:00 10:00 10:00 10:00	ゲ 体 会 二	申	ふれあい体操	1:00	体
10	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	自 申	予防体操(木) なべさんの元気湧くわく講座	2:00 2:00	体 会
11	金	自 申 申	スリム体操 歴史文学(後期) はりマッサージ	10:00 10:00 10:00	体 会 一	申 サ	はりマッサージ さくら	1:10 1:30	一 体
12	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(土)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ	書楽会(土)	1:30	会
13	日	休館日							
14	月	自 介 自	予防体操(月)Ⅰ いきいきトレーニング 予防体操(月)Ⅱ	9:30 10:00 11:00	体 会 体	自 自 申 申	自悠大学 社交ダンス 脳いきいきiPad講座Ⅰ 脳いきいきiPad講座Ⅱ	2:00 2:00 2:00 3:30	会 体 二 二
15	火	申 申 サ	レクダンス(後期) オカリナ入門 雲雀の会	10:00 10:00 10:00	体 会 一	サ サ 自 自	雲雀の会 K.Wave'12 らくらく体操Ⅰ らくらく体操Ⅱ	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体

16	水	自 申 申	ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄 (後期)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 自 サ サ 自 申	絵手紙 I 太極拳(入門) 囲碁同好会亀戸 茶友会 もうちょっと太極拳 絵手紙 II	1:00 1:30 1:30 1:30 3:00 3:00	会 体 一 二 体 会	
17	木	サ サ	シャクナゲ会 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	自 申	予防体操(木) たのしい手芸 (後期)	2:00 2:00	体 会	
18	金	自 サ サ	スリム体操 ENGLISH CLUB ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00	体 会 二	申	ストレッチ&ベリーダンス	1:30	体	
19	土	自 申 申	ゲートボール フラダンス (後期) コーラス (後期)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 申	卓球教室 (後期) 茶道入門 (後期)	2:00 2:00	体 二	
20	日	申	スローエアロビクス 亀は万年シアター(映画鑑賞会)	10:00 10:00	体 会		折り紙サロン ヘッドマッサージ講座	2:00 3:00	体 会	
21	月	自 介 自	予防体操(月) I いきいきトレーニング 予防体操(月) II	9:30 10:00 11:00	体 会 体	サ 自 申 申	スマレの会 自悠大学 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II	1:30 2:00 2:00 3:30	体 会 二 二	
22	火	申	レクダンス (後期)	10:00	体	サ サ 自 自	四季の会 K.Wave'12 らくらく体操 I らくらく体操 II	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体	
23	水					サ サ	囲碁同好会亀戸 ふじの会	1:00 1:30	会 1 会 2	
24	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	
25	金	サ 申 申	寿々奈会 歴史文学(後期) はりマッサージ	9:30 10:00 10:00	体 会 一	申 サ サ	はりマッサージ エーデルワイス さくら	1:10 1:20 1:30	一 会 体 会	
26	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(土)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ	書楽会(土)	1:30	会	
27	日		休館日※							
28	月	自 介 自	予防体操(月) I いきいきトレーニング(口腔) 予防体操(月) II	9:30 10:00 11:00	体 会 体	自 申 申	自悠大学 社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II	2:00 2:00 2:00 3:30	会 体 二 二	
29	火	サ サ	スマレの会 雲雀の会	10:00 10:00	体 会	サ 自 サ 自	雲雀の会 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	一 体 会 体	
30	水	介	いきいきトレーニング	10:00	体	申 申 申	ふれあい体操 絵手紙 I 絵手紙 II	1:00 1:00 3:00	体 会 会	

※27日(日)9:00~12:00 亀戸地域合同防災訓練 ご参加の方はふれあいセンター門前に8:45に集合をお願いします