

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

亀戸ふれあいセンター

平成28年

10月号



TEL 5609-8822



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。

第 15 回 地域交流 亀戸にここにご祭り



〔日時〕10月30日(日) 午前 10:00～午後 3:00

〔場所〕亀戸ふれあいセンター

サークル作品展示・体験コーナー・一芸披露・健康相談

軽食販売・ゲームコーナー・体験お茶会(予定)



※10月29日(土)は“にここにご祭り”準備のため館内の一般利用はできません。

当日の詳細は、事務所内ポスター、スタッフまでお尋ねください♪

ストレッチ &ベリーダンス

抽選

ストレッチとベリーダンスで魅力をアップ☆

〔日時〕10月28日(金)

11月18日(金)

午後 1:30～2:30

〔費用〕無料 〔場所〕体育室

〔定員〕各回 20 名(抽選)

〔申込期間〕10月5日(水)まで

※10月6日(木)以降当選者のみにご連絡

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)

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〕10月7日(金)

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

※10月から毎月開催予定。

亀は万年シアター

当日
先着

【シェーン】

(1953年・アメリカ・約118分)

“シェーン!カムバック”の一言が有名な映画です♪

【出演】アラン・ラッド/ヴァン・ヘフリン

〔日時〕10月16日(日)

午前 10:00～12:00

午後 1:30～3:30

〔参加費〕無料 〔場所〕会議室

〔定員〕50名(先着順)

健康相談カフェ

薬剤師さんと気軽にお話できます♪

〔日時〕 10月25日（火）

午前 10:00～11:30

〔参加費〕 無料〔場所〕 会議室

〔定員〕 30名（先着順）

〔申込期間〕 10月5日（水）～

※定員になり次第締め切り

〔講師〕 濱野由起子氏

（たんぽぽ薬局 薬剤師）

先着
申込

折り紙サロン

〔日時〕 10月2日（日）

10月16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。



当日
先着

かめいど歌声

ハーモニーサロン

講師のピアノで懐かしの歌を歌いませんか♪

〔日時〕 11月4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〕 10月7日（金）～

※定員になり次第締め切り

〔講師〕 今井美代子氏

※今月からは1回ごとのお申込みとなります。

先着
申込

申込は10月です

栄養相談カフェ

〔日時〕 10月3日（月）

午後 3:00～4:00

〔テーマ〕 旬のものを使った栄養の摂り方

〔参加費〕 無料〔場所〕 談話室

〔定員〕 15名（先着順）

〔講師〕 橋本真奈氏

当日
先着

ゆうゆう体操やってます☆

〔日時〕 毎日（日曜・祝日除く）

午前 9:05～9:30

〔場所〕 第一教養娯楽室

亀戸ふれあい食堂

10月も開催予定です!!

詳細は事務所までお問い合わせください☆

各講座のボランティアも同時募集中です!

なべさんの

元気湧くわく講座

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

先着
申込

《🐞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♪

活動報告



認知症サポーター養成講座開催！！

9月17日(土)、亀戸長寿サポートセンターキャラバンメイトの方々にお越し頂き、認知症サポーター養成講座が開催されました。認知症の方への対応方法の寸劇や認知症の症状などもお話し頂きました。講座修了者には「オレンジリング」が配布され、当センター職員からも3名の認知症サポーターが誕生しました☆



今回の養成講座終了者には、フォローアップとして、月に1回の「オレンジリングネットワーク(仮称)」の活動を予定しております。詳しくは事務局までお問い合わせください♪

メイクアップセミナー、大盛況♪♪

8月30日(火)株式会社ファンケル島崎さんと内藤さんにお越し頂いたメイクアップセミナーが終了しました♪化粧液の使い方からアイカラー、リップまで丁寧に教えて頂き、

「14年もお化粧してなかったのが楽しかった」「いくつになっても美への追及は飽きない」などのお声をいただきました☆申し込みの時点での倍率は、なんと3.7倍!!スタッフも予想以上の反響に驚きっぱなしでした…講座中は、皆さま真剣そのもの。メイク講座終了後には、キラッキラ☆の笑顔でお帰りになりました♪

参加したスタッフも、皆さまと一緒にメイクを教わりたくなりました。

やはり、メイクって大切ですよね☆



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	10月開講日
リラックス&バランスアップ	土	10:00~11:30	35	亀×1	8・22
らくらく体操Ⅰ	火	1:30~2:30	35	亀×2	4・18・25
らくらく体操Ⅱ	火	3:00~4:00	35	亀×2	4・18・25
太極拳(入門)	水	1:30~2:30	25	亀×2	5・19
はじめてヨガⅠ	木	9:30~10:30	30	亀×2	13・27
はじめてヨガⅡ	木	11:00~12:00	30	亀×2	13・27
ゲートボール	水・土	9:00~12:00	30	亀×2	1・5・8・12・15・19・22・26
予防体操(月)Ⅰ	月	9:30~10:30	35	亀×3	3・17・24
予防体操(月)Ⅱ	月	11:00~12:00	35	亀×3	3・17・24
もうちょっと太極拳	水	3:00~4:00	25	亀×3	5・19
予防体操(木)	木	2:00~3:30	47	亀×4	6・13・27
スリム体操	金	10:00~11:30	35	亀×5	7・14・21
下町舞踊	月	14:00~15:30	30	亀×1	3(午後3時半~5時)・17
社交ダンス	月	2:00~3:30	40	亀×1	24

【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

【リラックス&バランスアップ】…家庭で出来る効果的なトレーニングと疲れた体を癒すリラックス方法を学びます。

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
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・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。

火・水・木	午後1:00～4:00
金	午前10:00～午後4:00 (正午～午後1:00はお休みです)

★職員紹介☆



今年の4月から入った**須藤茂**です♪
来年で50歳を迎えますが、体は若いと思っています。
まだまだ頑張り、江東区の高齢者の方と体操を一緒にやりたいと思っています。



いつもしっかり、確実に、
講座の準備や、開館・閉館準備をしてくれます。
…見かけによらず(笑)
体操とお話が大好きなので、
話かけてあげてください☆
(高城香織)

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

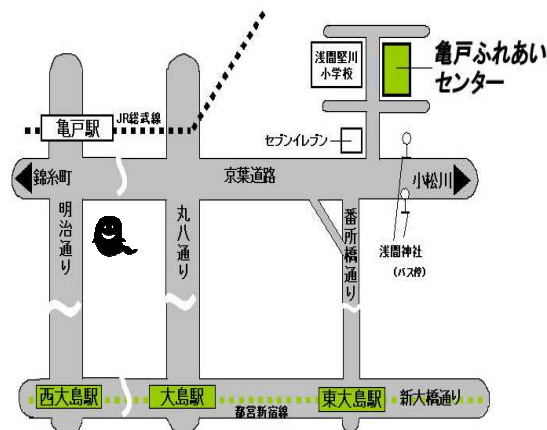
開館時間: 午前9時～午後9時30分 (個人利用は午後5時まで)

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://kameido-fureai-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10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 (金)10:00~16:00 (火・水・木)13:00~16:00

【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	土	自 ゲートボール 申 フラダンス (後期)	9:00 10:00	ゲ 体	申 卓球教室 (後期)	2:00	体		
2	日				折り紙	2:00	会		
3	月	自 予防体操(月)Ⅰ 自 予防体操(月)Ⅱ	9:00 11:00	体 体	自 自悠大学 申 下町舞踊 申 脳いきいきiPad講座Ⅰ 申 脳いきいきiPad講座Ⅱ	2:00 3:30 2:00 3:30	会 体 二 二		
4	火	申 レクダンス (後期) 申 脳いきいき散歩	10:00 10:00	体 ゲ	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	一 体 体		
5	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	サ 茶友会 サ 囲碁同好会亀戸 自 太極拳(入門) 自 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 1:30 3:00	二 会 体 体		
6	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 (後期)	2:00 2:00	体 会		
7	金	自 スリム体操 ぬり絵サロン	10:00 10:00	体 会	申 かつぽれ入門 申 歌声サロン サ 寿々奈会	1:30 2:00 3:00	体 会 会		
8	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	サ 書楽会(土)	1:30	会		
9	日	休館日							
10	月				サ スミレの会 申 脳いきいきiPad講座Ⅰ 申 脳いきいきiPad講座Ⅱ	1:30 2:00 3:30	体 二 二		
11	火	申 脳いきいき散歩 申 レクダンス (後期) 申 水彩画入門	10:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 四季の会 サ k.Wave'12	1:00 1:30	会 体		
12	水	自 ゲートボール サ 青練サークル 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 10:00	ゲ 二 体 会	申 ふれあい体操	1:00	体		
13	木	自 はじめてのヨガⅠ サ 手芸サロン サ マイテジーナ 自 はじめてのヨガⅡ	9:30 10:00 10:30 11:00	体 一 会 体	自 自悠大学 自 予防体操(木)	2:00 2:00	会 体		
14	金	自 スリム体操 申 歴史文学(後期)	10:00 10:00	体 会	サ エーデルワイス サ さくら	1:20 1:30	会 体		
15	土	自 ゲートボール 申 フラダンス (後期) 申 コーラス (後期)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 茶道入門 (後期) 申 卓球教室 (後期)	2:00 2:00	二 体		

16	日		亀は万年シアター(映画鑑賞会)	10:00	会		亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:30	会	
							折り紙サロン	2:00	会	
17	月	自	予防体操(月)Ⅰ	9:30	体	自	自悠大学	2:00	会	
		介	いきいきトレーニング	10:00	会	自	下町舞踊	2:00	会	
		自	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体	申	脳いきいきiPad講座Ⅰ	2:00	二	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	二	
18	火	介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	サ	雲雀の会	1:00	会	
		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	自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体	
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体	
19	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	絵手紙Ⅰ	1:00	会	
		申	やさしい体操	10:00	体	サ	茶友会	1:30	二	
		申	やさしい英会話	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	一	
						自	太極拳(入門)	1:30	体	
						自	もうちょっと太極拳	3:00	体	
						申	絵手紙Ⅱ	3:00	会	
20	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	サ	シャクナゲ会	1:30	体	
		サ	書楽会(木)	10:00	会	申	たのしい手芸(後期)	2:00	会	
21	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会	
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	申	かつぽれ入門	1:30	会	
		サ	ひまわりクラブ	10:30	二	サ	寿々奈会	3:00	体	
22	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					
23	日	休館日								
24	月	自	予防体操(月)Ⅰ	9:30	体	自	自悠大学	2:00	会	
		介	いきいきトレーニング(栄養)	10:00	会	自	社交ダンス	2:00	会	
		自	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体	申	脳いきいきiPad講座Ⅰ	2:00	二	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	二	
25	火	介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	サ	k.Wave'12	1:00	一	
		申	レクダンス(後期)	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会	
			健康相談カフェ	10:00	会	自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体	
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体	
26	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	ふれあい体操	1:00	体	
		介	いきいきトレーニング	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1	
		申	カラオケ女唄(後期)	10:00	会	サ	ふじの会	1:30	会2	
27	木	自	はじめてのヨガⅠ	9:30	体	申	書道かな	1:00	会	
		サ	手芸サロン	10:00	一	自	予防体操(木)	2:00	会	
		サ	青練サークル	10:00	二	申	書道漢字	3:00	会	
		サ	マイテジーナ	10:30	会					
		自	はじめてのヨガⅡ	11:00	体					
28	金						ストレッチ&ベリーダンス	1:30	体	
29	土	にこにこ祭り(前日準備)								
30	日	にこにこ祭り								
31	月					サ	スマレの会	1:30	体	
						自	自悠大学	2:00	会	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅰ	2:00	二	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	二	