社会福祉法人　奉優会

亀戸ふれあいセンター

平成28年 5月号

（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



職員による「ゆうゆう体操」始まります



主に椅子を使った「ストレッチ」と「筋力トレーニング」を併せた軽体操です。どなたでも簡単にできる体操です。ぜひご参加ください！

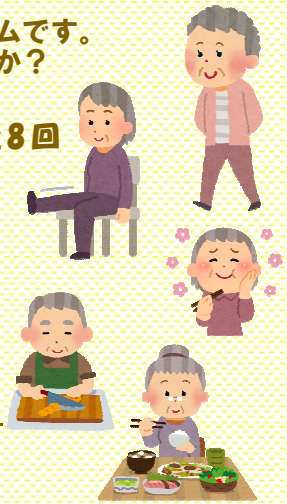
日時：午前 9:05～9:30（日曜、祝日を除く）
場所：第一教養娯楽室
定員：１２名（毎回先着順）
＊開催日の詳細は別紙チラシをご確認ください。



一般介護予防「脳いきいき散歩」参加者募集

今年度より始まった新たなウォーキングプログラムです。
ウォーキングしながら脳の活性化をしてみませんか？

日程：５月24日～７月12日 毎週火曜日 全８回
時間：午前10:00～11:30
場所：ゲートボール場 ＊センター外へのウォーキングあり
対象：江東区在住の65歳以上の方
定員：15名
申込期間：５月２日(月)～５月12日(木)
抽選日：５月14日(土)



「お知らせ」
６月より低栄養予防プログラム「いきいき食生活」が開始。
詳細は館内のチラシ・ポスターでご案内します。

映画鑑賞会のお知らせ

ゴールデンウィーク特別企画『ふれあい映画まつり』

懐かしの名作を一挙上映！ご家族・お友達と一緒にご参加下さい。
（小さなお子様は保護者同伴でご参加頂けます）

ゴールデンウィーク
「ふれあい映画祭り」

場　所：会議室
参加費：無　料
定　員：各80名



◆5月3日（火/祝）
午前 10:00～「オーケストラの少女」(84分)
午後 1:30～「オズの魔法使い」(120分)
◆5月4日（水/祝）
午前 10:00～「オズの魔法使い」(120分)
午後 1:30～「名犬ラッシー」(82分)
◆5月5日（木/祝）
午前 10:00～「名犬ラッシー」(82分)
午後 1:30～「オーケストラの少女」(84分)

＊作品の詳細は、館内のチラシ・ポスターをご覧下さい

「マジック体験入門教室」参加者募集中！

著名なマジシャン伊能登志子先生が、今年も体験入門教室を開設します。

日時：５月12日(木) 午後 1:30～4:00　講師：伊能登志子先生
場所：第一教養娯楽室　協力：マイテジーナのみなさん
定員：15名
＊詳細については館内のチラシ・ポスターをご覧ください

春季ゲートボール大会 参加者募集！



ゲームを果敢に楽しみませんか？
日程：5月19日(火)
時間：午前 9:00～午後 2:30
場所：ゲートボール場
申込：参加希望者は事務所まで
お問合せ下さい。

亀センニュース

シャワー室の時間が変わりました

４月よりシャワー室の利用時間は、午前10：00から午後4：30までとなりました。
＊日曜、祝日は除きます

カラオケが新しくなりました

月、水、金曜日に第一教養娯楽室で利用できるカラオケが４月に一新！映像も音も美しく、ファンが増えています。

5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				健
1	日									
2	月					サ	スミレの会	1:30	体	健
3	火	ゴールデンウイーク春の映画祭り							会	
						サ	K. Wave ’12	1:30	ー	
4	水	ゴールデンウイーク春の映画祭り							会	
		申	やさしい体操	10:00	体					
5	木	ゴールデンウイーク春の映画祭り							会	
6	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	寿々奈会	1:30	体	
7	土	自	ゲートボール	9:30	ゲ	申	卓球教室(前期)	2:00	体	
		申	フラダンス(前期)	10:00	体					
		申	コーラス(前期)	10:00	会					
8	日	＜ 休 館 日 ＞								
9	月	自	予防体操(月) Ⅰ	9:30	体	サ	スミレの会	1:30	体	
		介	いきいきトレーニング(口腔)	10:00	会	申	やさしいウクレレ	3:00	会	健
		自	予防体操(月) Ⅱ	11:00	体					
10	火	申	レクダンス(前期)	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	ー	健
						自	らくらく体操 Ⅰ	1:30	体	
						自	らくらく体操 Ⅱ	3:00	体	
11	水	自	ゲートボール	9:30	ゲ	申	ふれあい体操	1:00	体	
		介	いきいきトレーニングPlus	10:00	体					健
		申	カラオケ女唄(前期)	10:00	会					
		サ	青練サークル	10:00	ニ					
12	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	9:30	ー		マジック体験入門教室	1:30	ー	健
		サ	マイテジーナ	10:30	会	自	予防体操(木)	2:00	体	
		自	はじめてのヨガ Ⅱ	11:00	体	申	書道漢字	3:00	会	
13	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会	
						サ	さくら	1:30	体	
14	土	自	ゲートボール	9:30	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									
16	月	自	予防体操(月) Ⅰ	9:30	体	自	下町舞踊	2:00	体	
		介	いきいきトレーニングPlus	10:00	会					健
		自	予防体操(月) Ⅱ	11:00	体					
17	火	申	レクダンス(前期)	10:00	体	サ	雲雀の会	1:00	会	
		申	オカリナ入門	10:00	会	自	らくらく体操 Ⅰ	1:30	体	健
		サ	雲雀の会	10:00	ー	サ	K. Wave ’12	1:30	ー	
						自	らくらく体操 Ⅱ	3:00	体	
18	水	申	やさしい体操	10:00	体	申	絵手紙 Ⅰ	1:00	会	
		申	カラオケ男唄(前期)	10:00	会	自	太極拳(入門)	1:30	体	
						サ	囲碁同好会亀戸	1:30	ー	健
						サ	茶友会	1:30	ニ	
						自	もうちょっと太極拳	3:00	体	
						申	絵手紙 Ⅱ	3:00	会	

日	曜	午前				午後				健
19	木	ゲートボール大会							ゲ	
		サ	シャクナゲ会	10:00	体	自	予防体操(木)	2:00	体	健
		サ	書楽会(木)	10:00	会	申	たのしい手芸(前期)	2:00	会	
20	金	自	スリム体操	10:00	体	申	かっぽれ入門	1:30	体	
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	サ	寿々奈会	3:00	体	
		サ	ひまわりクラブ	10:30	ニ					
21	土	自	ゲートボール	9:30	ゲ	申	卓球教室(前期)	2:00	体	
		申	フラダンス(前期)	10:00	体					
		申	コーラス(前期)	10:00	会					
22	日	＜ 休 館 日 ＞								
23	月	自	予防体操(月) Ⅰ	9:30	体	自	社交ダンス	2:00	体	
			サークル懇談会	10:00	会	申	やさしいウクレレ	3:00	会	健
		自	予防体操(月) Ⅱ	11:00	体					
24	火	申	レクダンス(前期)	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会	
		介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	自	らくらく体操 Ⅰ	1:30	体	健
						サ	K. Wave ’12	1:30	ー	
						自	らくらく体操 Ⅱ	3:00	体	
25	水	自	ゲートボール	9:30	ゲ	申	ふれあい体操	1:00	体	
		介	いきいきトレーニングPlus	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1	健
		申	やさしい英会話	10:00	会	サ	ふじの会	1:30	会2	
26	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	9:30	ー	自	予防体操(木)	2:00	体	
		サ	シャクナゲ会	10:00	会	申	書道漢字	3:00	会	健
		サ	青練サークル	10:00	ニ					
		自	はじめてのヨガ Ⅱ	11:00	体					
27	金	申	歴史文学(前期)	10:00	会	サ	エーデルワイス	1:20	会	
						サ	さくら	1:30	体	
28	土	自	ゲートボール	9:30	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					
29	日									
30	月	自	予防体操(月) Ⅰ	9:30	体	サ	スミレの会	1:00	体	
		介	いきいきトレーニング(栄養)	10:00	会					健
		自	予防体操(月) Ⅱ	11:00	体					
31	火	介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	自	らくらく体操 Ⅰ	1:30	体	
						サ	K. Wave ’12	1:30	会	健
						自	らくらく体操 Ⅱ	3:00	体	

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(午後1:00～4:00)



交通案内

◆ 徒歩

都営新宿線**東大島駅**から
徒歩20分

◆ バス

・**JR亀戸駅**から**今井行き(亀26)**乗車
・**JR錦糸町駅**から**葛西駅行き(錦25)**乗車

