

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822



平成29年

4月号

募集講座

〔対象〕 60歳以上の江東区民の方（ふれあいセンター登録者）

※登録がお済でない方は、保険証・免許証など住所・年齢を確認できるものをご持参のうえ登録下さい。

〔申込〕 センター窓口またはお電話にて承ります。



ノルディックウォーキング

抽選
申込

スキーのストックのようなポールを持ち、身体の負担を軽減して歩きます。

☆ポールは貸出します。

〔日時〕 5月13日(土)～
7月22日(土)

午後2:00～3:30

〔場所〕 体育室（屋外）

〔定員〕 20名

〔申込期間〕 4月10日(月)～25日(火)

※当選者に4月27日(木)以降電話連絡。

楽々！テニス体験講座

抽選
申込

〔日時〕 4月16日(日)

午前10:00～12:00

〔場所〕 体育室

〔定員〕 16名(抽選)

〔申込期間〕 3月25日(土)～4月5日(水)

※当選者に4月6日(木)以降電話連絡。

〔講師〕 吉池将氏(GODAIテニスカレッジ)

施設見学&テニス体験会

抽選
申込

〔日時〕 5月15日(月)

午前9:45～午後1:00

〔集合時間〕 午前9:45

〔集合場所〕 亀戸ふれあいセンター入り口前

〔定員〕 12名(抽選)

〔申込期間〕 4月10日(月)～20日(木)

※当選者には4月24日(月)以降電話連絡。

新聞ちぎり絵サロン

先着
申込

新聞のカラー広告面を使います☆

みんなで集まって楽しく♪

〔日時〕 5月2日(火)

午前10:00～12:00

〔場所〕 第一教養娯楽室

〔定員〕 20名(先着申込順)

〔参加費〕 無料

〔申込期間〕 4月11日(火)～

ボランティア
募集中。

ストレッチ&ベリーダンス

先着
申込

ストレッチでしなやかに!ダンスで魅力アップ!!

〔日時〕 5月9日(火)～

第2・4火曜日(全10回)

午後6:00～7:00

〔場所〕 体育室

〔定員〕 30名(定員満たなければ随時受付)

〔参加費〕 無料

〔申込期間〕 4月11日(火)～

〔講師〕 鈴木香夜子氏

ボランティア
募集中。

一般介護予防事業

食べるにこだわる講座

先着
申込

「今日から使える

食事のバランスアップ術」

〔日時〕 4月21日(金)

午前10:00～11:30

〔場所〕 第1教養娯楽室

〔定員〕 20名(先着順)

〔参加費〕 無料(コーヒー付き)

〔講師〕 橋本真奈氏(管理栄養士)

どなたでも
参加できます♪

皮膚のかゆみについて

当日
先着

～健康相談カフェ～

〔日時〕 4月18日(火)

午後1:00～1:30

〔場所〕 談話室

〔定員〕 15名(先着順)

〔参加費〕 無料(コーヒー付き)

〔講師〕 濱野由起子氏

(たんぽぽ薬局 薬剤師)

どなたでも
参加できます♪



はじめてのレクダンス

〔日程〕4月18日(火)

午前10:00～11:30

〔場所〕体育室

〔定員〕52名(先着順)

〔参加費〕無料

〔申込期間〕4月4日(火)～

〔講師〕黒崎守氏、黒崎秀子氏

〔持ち物〕室内シューズ

※平成29年度レクダンス(前期)を受講中、及びレクダンスサークルで活動中の方はお申込できません。

先着
申込

亀は万年シアター

【狐の呉れた赤ん坊】

(昭和20年・日本・約85分)
子役時代の津川雅彦が出演します。

【出演】阪東妻三郎、橘公子

〔日時〕4月12日(水)

午後1:30～3:00

〔場所〕会議室〔定員〕40名(先着順)

〔参加費〕無料

当日
先着

日曜日から
水曜日に
変更です☆

ぬり絵サロン

懐かし“きいち”のぬりえです☆

〔日時〕4月25日(火)

午前10:00～11:30

〔場所〕会議室

〔定員〕30名程度(先着順)

〔参加費〕無料

〔持ち物〕色えんぴつ、クレヨンなど

※お好きなシールなどをお持ち頂くとより楽しめます。

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い曲を合唱♪

☆〔4月の日時〕

4月21日(金)午後2:00～3:30

〔申込期間〕4月5日(水)～

☆〔5月の日時〕

5月19日(金)午後2:00～3:30

〔申込期間〕5月5日(金)～

〔場所〕会議室〔参加費〕無料

〔定員〕80名(各回、先着順)

〔講師〕今井美代子氏

先着
申込

折り紙サロン

〔日時〕4月2日・16日(日)

午後2:00～4:00

〔場所〕会議室

〔定員〕30名(先着順)〔参加費〕無料

〔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、糸

- ・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

一般介護予防事業

運動栄養お口の複合教室

皆さんと一緒に取り組みましょう♪

〔日時〕4月10日(月)

～6月26日(月)

10:00～11:30(全12回)

〔場所〕体育室/会議室

〔定員〕15名(抽選)※65歳以上対象

〔申込期間〕3月25日(土)～

4月2日(日)

※当選者に4月3日(月)以降電話連絡。

〔講師〕木村清氏、稲葉幸子氏、他

来館
申込

一般介護予防事業

脳トレ散歩

ウォーキングをしながら脳を活性化☆

〔日時〕4月18日(火)～

6月6日(火)(全8回)

午前10:00～11:30

〔定員〕15名(抽選)※65歳以上対象

〔申込期間〕3月25日(土)～4月2日(日)

※当選者に4月3日(月)以降電話連絡。

〔講師〕木村清氏、亀井沢渉氏

来館
申込

かめいどふれあい食堂

亀戸ふれあいセンターの

ご利用者ボランティアが運営する子ども
(誰でも)食堂です。

〔日時〕4月20日(木)

午後6:00～7:00

〔定員〕40食(先着順)

〔参加費〕大人 300円 子ども 無料

〔メニュー〕カレー、ミニサラダ、デザート

当日
先着

活動報告

2月25日(土)

亀センフェスティバルが

開催されました☆

亀戸ふれあいセンターの講座受講者とサークル11団体が、日頃の練習の成果を発表しました。427名の来場があり、51の発表がにぎやかに行われました。最後は会場全員がピアノの演奏に合わせて合唱し、楽しい一日が締めくくられました。当日の様子はホームページも合わせてご覧ください。



新規開講講座のご案内



ピラティス・笑って体力作り・3ない体操・わくわく体操・チェアリズム体操
ぜひ、ご参加ください！！

自由参加教室

事前申込は不要です。

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(基本)	講師	時間	レベル	定員	4月開講日
ゆうゆう体操	月～土 (祝以外)	職員	午前9:05～9:30	弱	15	月～土 (祝以外)
下町舞踊	第1月	細川千穂	午後2:00～3:30		30	17
社交ダンス	第4月	津野晴子	午後2:00～3:30		40	24
3ない体操	第2,4月	小倉美里	午前10:00～11:30	弱	35	10、24
リズムアップ体操	第1,3火	青木めぐみ	午後1:30～2:30	中	35	4、18
チェアリズム体操	第1,3火	青木めぐみ	午後3:00～4:00	弱～中	35	4、18
わくわく体操	第1,3水	吉田里美	午後0:30～1:30	弱	35	5、19
太極拳	第1,3水	谷口光子	午後2:00～3:30	弱～中	30	5、19
ピラティス	第2,4水	斉本祥子	午後3:00～4:00	弱～中	40	12、26
ヨガⅠ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前9:30～10:30	弱～中	30	13、27
ヨガⅡ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前11:00～12:00	弱～中	30	13、27
笑って体力作り	第2,4金	湯川恵子	午前10:00～11:00	弱	35	14、28
リラックス&バランス	第2,4土	内山雄治	午前10:00～11:30	弱～中	35	8、22
ゲートボール	水・土	江東北部 ゲートボール 連盟	午前9:00～12:00	弱	30	1、5、8、 12、15、 19、22、 26

施設紹介



談話室



第一教養娛樂室



第二教養娛樂室

ヘルストロン5台
マッサージチェア1台完備

皆で楽しくランチや
カラオケ等もできます。

■ 各種開放予定 ■

お昼開放	第一・第二教養娛樂室	毎日	正午～午後1：00
カラオケ開放	第一教養娛樂室	月・水・金	※午後1：00～4：00
卓球開放	体育室	不定期	※館内掲示をご覧ください。
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。

【4月】健康相談室

渡辺	月	午前10:00～午後4：00
	火・木	午後1：00～午後4：00
梨本	水	午前10:00～午後4：00
木村	金	午前10:00～午後4：00

熱い思いを持ちつつ、いつも優しい笑顔で私たちを見守ってくれています。
“KOTO活き粋体操”のモデルをしていますので、ぜひ見てください！

※変更がある場合、健康相談室前に掲示します。

☆ 職員紹介 ☆



いつも亀戸ふれあいセンターをご利用いただき、ありがとうございます。
私たち奉優会の運営初日、緊張する私たちに暖かい声をかけていただいたのを始めとして、ご利用者の皆様、地域の皆様に助けていただいた一年でした。
二年目も皆様とともに、亀戸地域を盛り上げていきたいので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



城東・亀戸統括責任者
阿波連建世(あなみ けんせい)

職員
小倉美里

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）

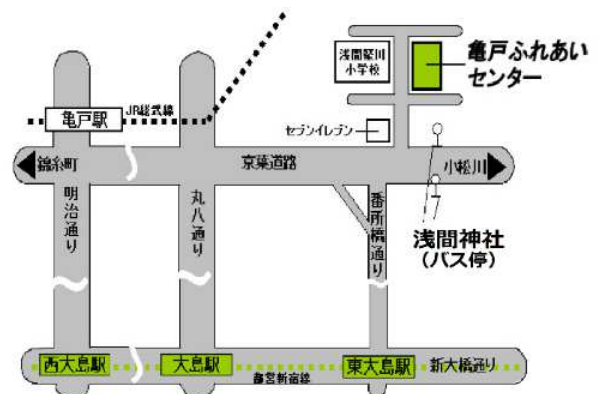
休 館 日：毎月第二・四日曜日、年末年始

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

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4月の予定

申:申込講座 自:自由参加講座 特:特別講座 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 (月・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	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室	2:00	体
2	日					自	折り紙サロン	2:00	会
3	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	サ	スマレの会	1:30	体
4	火					サ	雲雀の会	1:00	会
						サ	K.Wave'12	1:30	一
						自	リズムアップ体操	1:30	体
						自	チェアリズム体操	3:00	体
5	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	雲雀の会	1:00	一
			下町舞踊(練習)	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会
		自	わくわく体操	12:30	体	サ	茶友会	1:30	二
6	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	申	元気アップ体操	2:00	体
		サ	書楽会(木)	10:00	会				
7	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	サ	寿々奈会	1:30	体
		サ	ひまわりクラブ	10:30	二				
8	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				
9	日	<休館日>							
10	月	自	3ない体操	10:00	体	サ	スマレの会	1:00	体
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	会	申	やさしいウクレレ	1:15	会
11	火	申	レクダンス	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会
						サ	K.Wave'12	1:30	体
12	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ		亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:30	会
		申	カラオケⅠ	9:30	会	自	ピラティス	3:00	体
		申	のびのび体操	10:00	体				
		サ	青練サークル	10:00	二				
		申	カラオケⅡ	11:00	会				
13	木	自	ヨガⅠ	9:30	体	サ	マイテジーナ	1:00	会
		サ	手芸サロン	10:00	一	申	おたっしや体操	1:30	体
		サ	マイテジーナ	10:30	会				
		自	ヨガⅡ	11:00	体				
14	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会
		申	ねりきり教室	10:00	一	サ	さくら	1:30	体
15	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室	2:00	体
		申	コーラス	10:00	会				
		申	フラダンス	10:00	体				
16	日	申	テニス体験《日曜クラス》	10:00	体	自	折り紙サロン	2:00	会
17	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	自	下町舞踊	2:00	体

18	火	特 申 介	はじめてのレクダンス オカリナ入門 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	サ サ 自 自	雲雀の会 K.Wave' 12 リズムアップ体操 チェアリズム体操	1:00 1:30 1:30 3:00	会 一 体 体
19	水	自 介 自	ゲートボール 運動栄養お口の複合教室 わくわく体操	9:00 10:00 12:30	ゲ 体 体	サ サ サ 自	囲碁同好会亀戸 ふじの会(折り紙) 茶友会 太極拳	1:30 1:30 1:30 2:00	会1 会2 二 体
20	木	サ サ	シャクナゲ会 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	申 申	元気アップ体操 たのしい手芸	2:00 2:00	体 会
21	金	申 サ 介 サ	スリムアップ体操 ENGLISH CLUB 食べるにこだわる ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00 10:30	体 会 一 二	サ 申	寿々奈会 歌声サロン	1:30 2:00	体 会
22	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(木)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ	書楽会(土)	1:30	会
23	日	<休館日>							
24	月	自 介	3ない体操 運動栄養お口の複合教室	10:00 10:00	体 会	申 自	やさしいウクレレ 社交ダンス	1:15 2:00	会 体
25	火	申 自 介	レクダンス ぬり絵サロン 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	サ サ	四季の会 K.Wave' 12	1:00 1:30	会 体
26	水	自 申 申	ゲートボール のびのび体操 やさしい英会話	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 自	囲碁同好会亀戸 ピラティス	1:00 3:00	会 体
27	木	自 サ サ サ 自	ヨガⅠ 手芸サロン 青練サークル マイテジーナ ヨガⅡ	9:30 10:00 10:00 10:30 11:00	体 一 二 会 体	サ 申 申 申	マイテジーナ 書道かな おたっしや体操 書道漢字	1:00 1:00 1:30 3:00	一 会 体 会
28	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ サ	エーデルワイス さくら	1:20 1:30	会 体
29	土								
30	日								