毎月25日発行

指定管理者：社会福祉法人　奉優会

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822

平成29年 9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、保険証など住所・年齢が分かるものをご持参ください。

地域…登録者以外の地域にお住いの方どなたでもご参加頂けます☆

〔申込〕センター窓口またはお電話にて承ります。

当日…当日も参加可能です。　先着…申込日より先着受付。　抽選…申し込み後、抽選。

ビタミンＥに期待できる 生活習慣病予防の効果☆　先着

〔日時〕10月25日(水)
午前10:00～11:30

〔場所〕会議室〔定員〕50名(先着順)
〔申込期間〕9月26日(火)～
〔講師〕矢野友啓 氏
(東洋大学　食環境科学部教授)

食べるにこだわる講座◆栄養編　先着

「あなたの骨は大丈夫？
～元気な骨をつくる骨粗鬆症予防～」

〔日時〕９月22日(金)
午前10:00～11:30

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着順)
〔申込期間〕９月４日(月)～

「栄養相談」(個別相談)　先着

栄養士の方が事前予約で、個別相談を行います。
お気軽にご相談ください☆

〔日時〕9月22日(金)
午前11:30～12:00

〔場所〕会議室　〔定員〕３名(先着順)
〔申込期間〕9月4日(月)～
〔参加費〕無料

手作り和菓子　練りきり講座　抽選

〔日時〕10月13日(金)～12月8日(金)
午前10:00～12:00(全3回)

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(抽選)〔費用〕900円
〔申込期間〕9月15日(金)～23日(土)
※当選者のみ9月25日(月)以降に電話連絡。
〔講師〕川上みか 氏（公認茶藝師）

第3クール　運動栄養お口の複合教室　抽選

〔日時〕10月18日(水)～12月20日(水)
午前10:00～11:30(全12回)

〔場所〕体育室、会議室〔定員〕20名(抽選)
〔申込期間〕9月21日(木)～10月4日(水)
※当選者のみ10月10日(火)以降に電話連絡。

他と差がつく 男の体操　先着

〔日時〕10月2日(月)～12月4日(月)
午後3:45～5:00(全5回)

〔場所〕体育室〔定員〕35名(先着順)
〔申込期間〕9月6日(水)～
〔講師〕木村清 氏

夕飯前のくつろぎ体操　抽選

〔日時〕10月5日(木)～11月30日(木)
午後３:45～5:00(全5回)

〔場所〕体育室〔定員〕35名（抽選）
〔申込期間〕9月6日(水)～20日(水)
※当選者のみ9月21日(木)以降に電話連絡。
〔講師〕木村清 氏

体力測定　先着

種目は 握力、５m歩行、片足立ちです☆

〔日時〕
①9月29日(金)午前10:00～12:00
午後　1:00～　4:00
②9月30日(土)午前10:00～12:00

※実施時間をいくつかに分けて行います。
ご希望の時間をお申込み下さい。
〔場所〕体育室、第一教養娯楽室
〔定員〕各回20名(先着順)
〔申込期間〕9月1日(金)～
※平成29年度、春の体操講座を受講した方、および秋の体操講座を申し込まれる方は必須となります。

同時開催
9月29日(金)10:00～12:00
栄養相談を行います。ぜひ、ご参加下さい。

認知症サポーター養成講座　先着

認知症の知識を学び、理解を深めます☆
卒業生はオレンジリングネットワークへ♪

〔日時〕9月14日(木)
午後1:30～３:00

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着順)
〔申込期間〕8月25日(金)～

読み聞かせ講座　先着

絵本を読み脳を活性化♪認知症予防にも☆

〔日時〕9月8日(金)
午後1:30～2:30

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着順)
〔申込期間〕8月28日(月)～

カメテリア(ランチ会)　先着

美味しいランチで、楽しいひとときを☆

〔日時〕９月26日(火)
午後12:00～1:30

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着順)〔参加費〕200円
〔申込期間〕8月25日(金)～

かめいど歌声ハーモニーサロン　先着

講師のピアノで懐かしい曲を合唱♪

〔日時〕９月15日(金)
午後2:00～3:30

〔場所〕会議室〔定員〕80名(先着順)
〔申込期間〕９月５日(火)～
〔講師〕今井美代子 氏

はじめてのレクダンス　先着

〔日時〕９月19日(火)
午前10:00～11:30

〔場所〕体育室〔定員〕52名（先着順）
※平成29年レクダンス(前期）を受講中の方、レクダンスサークルで活動中の方はお申込みできません。
〔申込期間〕8月29日(火)～
〔講師〕黒崎守 氏、黒崎秀子 氏

ストレッチ＆ベリーダンス

〔日時〕9月12日(火)、26日(火)
午後6:00～7:00

受付中
初心者歓迎☆

〔場所〕体育室〔定員〕30名
〔講師〕鈴木香夜子 氏

オレンジリングネットワーク　地域

〔日時〕9月27日(水)
午後1:30～３:00

オレンジリングをお持ちの方が対象で毎月開催中。認知症に関する情報交換、脳トレも行います☆
申込みは事務所で随時受け付けます。

帯状疱疹について　コーヒー付き　当日

～健康相談カフェ～

どなたでも参加できます♪

〔日時〕9月5日(火)
午前10:00～10:30

〔場所〕談話室〔定員〕15名（先着順）
〔講師〕濱野由起子 氏 (たんぽぽ薬局 薬剤師)

亀は万年シアター【街の灯】　当日

出演・監督・脚本：チャールズ・チャップリン
出演：ヴァージニア・チェリル
(1931年・アメリカ・約86分)

水曜日開催☆

〔日時〕９月13日(水)
午後1:30～3:00

〔場所〕会議室〔定員〕40名(先着順)

折り紙サロン　当日

〔日時〕９月17日(日)
午後２:00～4:00

〔場所〕会議室〔定員〕30名
〔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
※ご利用者様主体で活動するサロンです。
みなさんの自主活動でおこなっています。

新聞ちぎり絵サロン　当日

新聞のカラー広告面を使って作品を作りましょう♪

〔日時〕9月5日(火)
午前10:00～12:00

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着順)

ぬり絵サロン　当日

“きいち”のぬり絵を塗って、小物で飾ります☆

〔日時〕9月26日(火)
午前10:00～11:45

〔場所〕会議室〔定員〕３0名(先着順)
〔持ち物〕色えんぴつ、手芸小物など

かめいどふれあい食堂　地域

当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〕9月21日(木)
午後6:00～7:00

〔場所〕会議室〔定員〕40食（先着順）
〔メニュー〕カレー、ミニサラダ、デザート
〔参加費〕大人　300円　子ども　無料

活動報告　今からこれからラジオ体操☆

８月６日(日)に桜田敬子 氏(元ＮＨＫテレビ体操指導員)のご指導で開催しました。動きによる効果の解説があり、ラジオ体操の奥深さを知りました。認知症予防の体操もしていただき、大好評のため、第2弾を検討中です☆お楽しみに♪♪

リラックス＆バランスアップが9月から二部制に変更となります☆
リラックス＆バランスアップ Ⅰ (30名)　午前　9:30～10:30
リラックス＆バランスアップ Ⅱ (30名)　午前 10:45～11:45

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。

※講座開始10分前で定員数を超えた場合は、抽選。(空きがある場合を除き受付終了。)

教室名	曜日(基本)	講師	時間	レベル	定員	9月開講日
ゆうゆう体操	月～土(祝以外)	職員	午前9：05～9：30	弱～中	20	月～土(祝以外)
KOTO活き粋体操	月～土(祝以外)	職員	午前９:30～10：00	弱～中	20	月～土(祝以外)
	開催できない日程もありますので、館内掲示か職員までご確認ください。					
下町舞踊	第１月	細川千穂	午後2：00～3：30		30	4
社交ダンス	第４月	津野晴子	午後2：00～3：30		40	25
３ない体操	第２,４月	小倉美里	午前10：00～11：30	弱	45	11,25
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	5,19
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	5,19
笑顔アップ体操	第１,３水	打越麻里子	午後0：30～1：30	弱～中	35	6,20
太極拳	第１,３水	谷口光子	午後2：00～3：30	弱～中	30	6,20
ラテンリズム体操	第２,４水	塩田珠希	午後1：00～2：00	中	35	13,27
ピラティス	第２,４水	斉本祥子	午後3：00～4：00	弱～中	40	13,27
わくわく体操	第1,３木	吉田里美	午後0：30～１:30	弱	35	7,21
ヨガⅠ（入門）	第２,４木	九鬼晃子	午前9：30～10：30	弱～中	35	14,28
ヨガⅡ（入門）	第２,４木	九鬼晃子	午前11：00～12：00	弱～中	35	14,28
笑って体力作り	第２,４金	湯川恵子	午前10：00～11：00	弱	40	8,22
リラックス＆バランスアップⅠ	第２,４土	内山雄治	午前　9：30～10：30	弱～中	30	9,23
リラックス＆バランスアップⅡ	第２,４土	内山雄治	午前10：45～11：45	弱～中	30	9,23
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	2,6,9,13,16,20,27,30

～にこにこ祭り(10月7日(土))バザーにご提供品のお願い～　9月12日(火)まで
〔特にご提供お願いしたい品〕
○日用品(タオル、バスタオル、洗剤) ○子どものおもちゃ
○文房具類(ノート・鉛筆・ボールペンなど) ※どれも新品で、ボールペンは書けるもの。
○子ども服・浴衣　※クリーニング済みの物に限る
○バック、カバン類、その他ご相談ください。

☆後期講座申込み受付☆
〔日時〕9月1日(金)～3日(日)午前 9:30～午後 4:00
※募集講座は資料をご覧ください☆　お申し込みをお待ちしております♪

■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(ランチ利用できます。)
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	※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)
健康コーナー	談話室	毎日	ヘルストロン5台、マッサージ機１台
図書コーナー	談話室(貸出は事務所)	毎日	図書の貸出は1回2冊、2週間までです

※開放は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◆※事前申し込み不要です。
【9月】健康相談室（変更時は相談室前に掲示します）
病気や健康のことなど、お気軽にご相談ください。

梨本	月・火	午前10:00～午後4：00
木村	水・金	午前　9:30～午後4：00

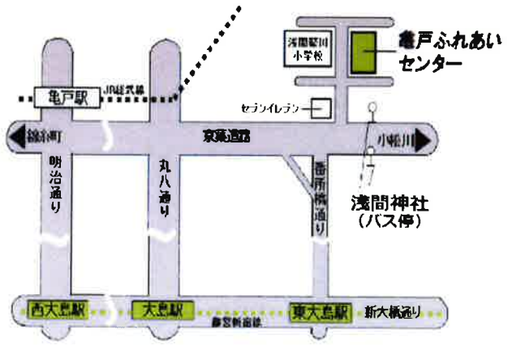
☆体操講師の紹介☆

打越麻里子 先生

笑顔アップ体操の担当、打越麻里子(うちこしまりこ)です。
3B(さんびー)体操の用具を使用し、レクリエーション要素とダンスの要素を取り入れた笑顔あふれる健康体操です。皆さんと笑顔いっぱいのひとときを過ごせる事、楽しみにしています♪

10月号も体操講師をご紹介します☆

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：亀戸ふれあい　foryou　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　9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

【健康相談】火・水・金曜日　10:00～16:00（12:00～13:00休憩）

【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	金	後期講座申込み受付　（9:30～4:00）　会議室							
		申	スリムアップ体操	10:00	体		カラオケ開放	1:00	一
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二	サ	寿々奈会	1:30	体
2	土	後期講座申込み受付　（9:30～4:00）　会議室							
		自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室	2:00	体
		申	フラダンス	10:00	体				
3	日	後期講座申込み受付　（9:30～4:00）　会議室							
		申	手話講座	10:00	一				
4	月	申	パワーアップ体操	10:00	体		カラオケ開放	1:00	一
		介	食べるにこだわる(栄養)調理実習	10:00	会	自	下町舞踊	2:00	体
		申	脳いきいきiPad講座①	10:30	一	申	脳いきいきiPad講座②	2:00	会
5	火	自	新聞ちぎり絵サロン	10:00	一		自悠大学　入学式	1:30	
		自	健康相談カフェ	10:00	談	サ	K.Wave' 12	1:00	会
						自	リズムアップ体操	1:30	体
						自	チェアリズム体操	3:00	体
6	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	笑顔アップ体操	0:30	体
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体		カラオケ開放	1:00	一
		申	やさしい英会話	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会
						サ	茶友会	1:30	二
						自	太極拳	2:00	体
7	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	自	わくわく体操	0:30	体
		サ	書楽会(木)	10:00	会	申	元気アップ体操	2:00	体
8	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会
		申	歴史文学	10:00	会	サ	さくら	1:30	体
		申	ねりきり教室	10:00	一	申	読み聞かせ講座	1:30	一
9	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Ⅰ	9:30	体	特	ノルディックウォーキング	2:00	体
		サ	書楽会(土)	10:00	会				
		自	リラックス＆バランスⅡ	10:45	体				
10	日	＜休館日＞							
11	月	申	脳いきいきiPad講座①	9:30	二		カラオケ開放	1:00	一
		自	3ない体操	10:00	体	サ	スミレの会	1:00	体
		介	運動栄養お口の複合教室(口腔)	10:00	会	申	やさしいウクレレ	1:15	会
		申	脳いきいきiPad講座②	11:00	二	申	脳いきいきiPad講座③	1:30	二
						申	脳いきいきiPad講座④	3:00	二
12	火	申	レクダンス	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	体
		介	脳トレ散歩	10:00	一	特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体
13	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	ラテンリズム体操	1:00	体
		申	カラオケⅠ	9:30	会		カラオケ開放	1:00	一
		申	のびのび体操	10:00	体	自	亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:30	会
		申	カラオケⅡ	11:00	会	自	ピラティス	3:00	体
14	木	自	ヨガⅠ	9:30	体	申	おたっしゃ体操	1:30	体
		サ	手芸サロン	10:00	一		認知症サポーター養成講座	1:30	一
		サ	マイテジーナ	10:30	会		自悠大学	2:00	会
		自	ヨガⅡ	11:00	体	申	スローエアロ	3:30	体
15	金	申	スリムアップ体操	10:00	体		カラオケ開放	1:00	一
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	サ	寿々奈会	1:30	体
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二	申	歌声サロン	2:00	会
16	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室	2:00	体
		申	フラダンス	10:00	体	特	ノルディックウォーキング	2:00	会
17	日					自	折り紙サロン	2:00	会
18	月	申	脳いきいきiPad講座①	9:30	二		カラオケ開放	1:00	一
		申	パワーアップ体操	10:00	体	特	盆パラビクス	1:30	体
		申	脳いきいきiPad講座②	11:00	二	申	脳いきいきiPad講座③	1:30	二
						申	脳いきいきiPad講座④	3:00	二
19	火	特	はじめてのレクダンス	10:00	体	サ	雲雀の会	1:00	会
		申	オカリナ入門	10:00	会	サ	K.Wave' 12	1:00	一
		介	脳トレ散歩	10:00	ゲ	自	リズムアップ体操	1:30	体
						自	チェアリズム体操	3:00	体
20	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	笑顔アップ体操	0:30	体
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体		カラオケ開放	1:00	一
			サークル懇談会	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1
						サ	ふじの会	1:30	会2
						サ	茶友会	1:30	二
						自	太極拳	2:00	体
21	木	サ	書楽会(木)	10:00	会	自	わくわく体操	0:30	体
						申	元気アップ体操	2:00	体
							自悠大学	2:00	会
						自	亀戸ふれあい食堂	6:00	会
22	金	自	笑って体力作り	10:00	体		カラオケ開放	1:00	一
		申	歴史文学	10:00	会	サ	エーデルワイス	1:20	会
		介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一	サ	さくら	1:30	体
		申	栄養相談	11:30	会				
23	土	自	リラックス＆バランスⅠ	9:30	体				
		自	リラックス＆バランスⅡ	10:45	体				
24	日	＜休館日＞							
25	月	申	脳いきいきiPad講座①	9:30	二		カラオケ開放	1:00	一
		自	3ない体操	10:00	体	申	脳いきいきiPad講座③	1:30	二
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	会	自	社交ダンス	2:00	体
		申	脳いきいきiPad講座②	11:00	二		自悠大学	2:00	会
						申	脳いきいきiPad講座④	3:00	二
26	火	申	レクダンス	10:00	体	申	カメテリア(ランチ会)	0:00	一
		自	ぬり絵サロン	10:00	会	サ	四季の会	1:00	会
		介	脳トレ散歩	10:00	ゲ	サ	K.Wave' 12	1:30	体
						特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体
27	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	ラテンリズム体操	1:00	体
		申	のびのび体操	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:00	会
		申	やさしい英会話	10:00	会		オレンジリングネットワーク	1:30	一
						自	ピラティス	3:00	体
28	木	自	ヨガⅠ	9:30	体	申	書道かな	1:00	会
		サ	手芸サロン	10:00	一	申	おたっしゃ体操	1:30	体
		サ	マイテジーナ	10:30	会	申	書道漢字	3:00	会
		自	ヨガⅡ	11:00	体				
29	金	体力測定　（10:00～4:00）体育室、第一教養娯楽室							
			栄養相談	10:00	相				
30	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ		陽だまりの会	2:00	二
			体力測定	10:00	体・一				