

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822

平成29年

6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。

【申込】センター窓口またはお電話にて承ります。

なるほどクラシック講座

先着

講義で学びながら、ピアノとヴァイオリンの演奏を楽しみましょう♪

【日時】6月29日(木)午後2:00~3:30

【場所】会議室〔定員〕80名(先着順)

【申込期間】6月6日(火)~

【講師】岩崎結氏、早川愛美氏

北斎美術館

抽選

&江戸NORENランチ

【日時】6月21日(水)

午前10:00亀戸駅集合~

午後1:00解散予定

【定員】17名(抽選)

【参加費】65歳以上300円(64歳以下400円)

【申込期間】5月29日(月)~6月7日(水)

※当選者のみ6月8日(木)以降電話連絡。



カメテリア(軽食会)

先着

【日時】7月4日(火)12:00~13:00

【場所】第一教養娛樂室

【定員】20名(先着順)

【申込期間】6月20日(火)~30日(金)

【参加費】200円

ポエムのサロン

先着

想いを“詩”にしてみませんか♪

【日時】7月5日(水)、7月19日(水)

午前10:00~12:00

【場所】第一教養娛樂室

【定員】20名(先着順)

【申込期間】6月15日(木)~

【講師】飯泉昌子氏



読み聞かせ講座

先着

絵本を読み脳を活性化♪認知症予防

【日時】6月12日(月)午後1:30~2:30

【場所】第一教養娛樂室

【定員】20名(先着順)

【申込期間】6月1日(木)~



手話講座

先着

手話を使って歌も歌います♪

【日時】6月18日(日)

午前10:00~11:00

【場所】第一教養娛樂室

【定員】20名(先着順)

【申込期間】6月1日(木)~

日本史講座

先着

近現代史(幕末、ペリー等)を学びます。

【日時】7月12日(水)午後2:00~3:00

【場所】会議室〔定員〕60名(先着順)

【申込期間】6月12日(月)~

【講師】鈴木敏夫氏

★認知症サポーター養成講座

先着

認知症の方を理解するための学びの場♪

【日時】6月21日(水)午後1:30~3:00

※詳細は館内掲示をご覧ください☆

◆オレンジリングネットワーク

養成講座に参加された方同士で座談会♪

【日時】6月28日(水)午後1:30~3:00

【場所】第1教養娛樂室〔定員〕20名程

【申込み期間】5月25日(木)~

中国茶も楽しめる

抽選

手作り「練りきり」教室

【日時】7月14日(金)

8月25日(金)

9月8日(金)

午前10:00~12:30

【場所】会議室〔定員〕20名(抽選)

【申込期間】6月15日(木)~24日(土)

※6月26日(月)以降当選者のみのご連絡

【講師】かわかみみか氏(公認茶藝師)

【参加費】900円



なべさんの元気湧くわく講座 **先着**

「人生観をみんなで語ろう」

各高齢者センターでの「なべさんの元気湧くわく講座」講師として大変好評を得ています。

〔日時〕 6月30日(金)午後2:00~3:30

〔場所〕 会議室〔定員〕 60名(先着順)

〔申込期間〕 6月12日(月)~

〔講師〕 渡邊一雄氏 (NHK文化センター講師)

食べるにこだわる講座 **先着**

◆栄養編

「なんだかフラフラ…これって熱中症？」

〔日時〕 6月16日(金) 午前10:00~11:30

◆口腔編

「むせ・誤嚥予防の知識」

〔日時〕 6月29日(木)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〕 5月29日(月)~

かめいど歌声 **先着**

ハーモニーサロン

講師のピアノで懐かしい曲を合唱♪

☆〔6月の日時〕

6月16日(金)午後2:00~3:30

〔申込期間〕 6月5日(月)~

☆〔7月の日時〕

7月7日(金)午後2:00~3:30

〔申込期間〕 6月24日(土)~

〔場所〕 会議室〔定員〕 80名(先着順)

〔講師〕 今井美代子氏

運動栄養お口の複合教室 **抽選**

〔日時〕 7月5日(水)~9月25日(月)

午前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

〔申込方法〕 事務所窓口のみ(電話不可)

〔申込期間〕 6月1日(木)~15日(木)

※当選者のみ6月19日(月)以降電話連絡。

新聞ちぎり絵サロン **当日**

新聞広告を使って素敵な作品を作りましょう♪

〔日時〕 6月6日(火)午前10:00~12:00

〔場所〕 第一教養娯楽室

〔定員〕 20名(先着順)

折り紙サロン **当日**

〔日時〕 6月4日(日)、6月18日(日)

午後2:00~4:00

〔場所〕 会議室〔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、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。

ストレッチ&ベリーダンス **先着**

ストレッチでしなやかに魅力アップ!!

〔日時〕 6月13日(火)、6月27日(火)

午後6:00~7:00

〔定員〕 30名(先着順) 当日受付可能

〔場所〕 体育室〔講師〕 鈴木香夜子氏

ぬり絵サロン **当日**

ぬり絵を塗って、小物で飾ります☆

〔日時〕 6月27日(火)

午前10:00~11:30

〔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

亀は万年シアター **当日**

【モダン・タイムス】



(1936年・アメリカ・約88分)

〔日時〕 6月14日(水)午後1:30~3:00

〔場所〕 会議室〔定員〕 40名(先着順)

紫外線対策~健康相談カフェ~ **当日**

〔日時〕 6月20日(火)午後1:00~1:30

〔場所〕 第二教養娯楽室

〔定員〕 15名(先着順) コーヒー付き

〔講師〕 濱野由起子氏 (たんぼぼ薬局 薬剤師)

どなたでも参加できます♪

はじめてのレクダンス **先着**

〔日時〕 6月20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〕 6月6日(火)~

〔講師〕 黒崎守氏、黒崎秀子氏

かめいどふれあい食堂 **当日**

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〕 6月15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

ゲートボール大会が行われました☆

5月17日（水）ゲートボール場にて、
第25回春季ゲートボール大会が行われました。
 当日は曇り空で少し肌寒い天候でしたが、**参加された皆さま**は長袖を着て準備万端。ゲーム終了まで雨も降らず、**全6試合**を行うことができ、無事に大会を終了しました。
 なお、参加した職員も活躍した（？）とかしないとか…。
ゲートボールは**自由参加教室**でも開講しています。
 ぜひご参加ください♪



「オレンジリングネットワーク」6月28日(水)午後1:30～3:00
 オレンジリングをお持ちの方が対象となり、認知症に関する意見や情報交換、
 コーヒーを飲みながら脳トレなども行います。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	6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	5
社交ダンス	第4月	津野晴子	午後2:00～3:30		40	26
3ない体操	第2,4月	小倉美里	午前10:00～11:30	弱	45	12,26
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	6,20
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	6,20
わくわく体操	第1,3水	吉田里美	午後0:30～1:30	弱	35	7,21
太極拳	第1,3水	谷口光子	午後2:00～3:30	弱～中	30	7,21
ピラティス	第2,4水	斉本祥子	午後3:00～4:00	弱～中	40	14,28
ヨガⅠ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前9:30～10:30	弱～中	30	8,22
ヨガⅡ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前11:00～12:00	弱～中	30	8,22
笑って体力作り	第2,4金	湯川恵子	午前10:00～11:00	弱	35	9,23
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	10,24
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	3,7,10,14 ,17,21,24 ,28

施設紹介



談話室



第一教養娯楽室



第二教養娯楽室

■ 各種開放予定 ■

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。

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	※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 ◆

【6月】健康相談室 (変更時は相談室前に掲示します)

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

上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。

かめいどにここにご祭り

10月7日(土)開催!!

【実行委員会】参加者募集☆

- ・各部屋の企画
- ・前日、当日準備
- ・ボランティアの方への誘導
- ・ご来館の方々への案内など

ご興味のある方は事務所まで♪

☆ 看護師紹介 ☆



看護師 木村啓子

私のモットー
「今日の朝は昨日の続きではない。
朝は常に新しい」お話ししたい方、
あなたのために相談室は
いつでも開かれています。

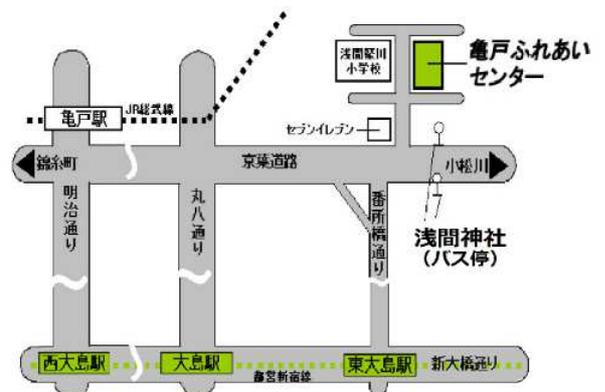
7月号では、
梨本看護師を
ご紹介します☆



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
ホームページ: [亀戸ふれあい foryou](http://www.kameido-fureai.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 6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	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	申	たのしい手芸	2:00	会
2	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	申	ファンケルメイクアップセミナー	1:30	会
3	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				
4	日					自	折り紙サロン	2:00	会
5	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	自	下町舞踊	2:00	体
6	火	介	脳トレ散歩	10:00	体	サ	雲雀の会	1:00	会
		サ	雲雀の会	10:00	会	サ	K.Wave'12	1:00	一
		自	新聞ちぎり絵サロン	10:00	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
7	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会
		申	やさしい英会話	10:00	会	サ	茶友会	1:30	二
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体	自	太極拳	2:00	体
		自	わくわく体操	12:30	体				
8	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	サ	マイテジーナ	1:00	一
		サ	マイテジーナ	10:30	会	申	おたっしや体操	1:30	体
		自	ヨガⅡ	11:00	体	申	書道漢字	3:00	会
9	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
10	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	初めての韓国語サロン	1:00	一
		自	リラックス&バランス	10:00	体	サ	書楽会(土)	1:30	会
		サ	書楽会(土)	10:00	会	特	ノルディックウォーキング	2:00	体
11	日	<休館日>							
12	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
						申	読み聞かせ講座	1:30	一
13	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
						特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体
14	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				
		申	カラオケⅡ	11:00	会				
15	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	申	たのしい手芸	2:00	会
					自	亀戸ふれあい食堂	6:00	会	

16	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	サ	寿々奈会	1:30	体
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	申	歌声サロン	2:00	会
		介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一				
		サ	ひまわりクラブ	10:30	二				
17	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				
18	日	申	手話講座	10:00	一	自	折り紙サロン	2:00	会
19	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	サ	スマレの会	1:00	体
20	火	特	はじめてレク(特別講座)	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
		サ	雲雀の会	10:00	一	自	健康相談カフェ	1:00	二
						自	リズムアップ体操	1:30	体
		自	チェアリズム体操	3:00				体	
21	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体	サ	ふじの会(折り紙)	1:30	会2
		自	わくわく体操	12:30	体	申	認知症サポーター養成講座	1:30	一
						サ	茶友会	1:30	二
		自	太極拳	2:00				体	
22	木	自	ヨガⅠ	9:30	体	申	書道かな	1:00	会
		サ	練功サークル	10:00	二	申	おたっしや体操	1:30	体
		自	ヨガⅡ	11:00	体	申	書道漢字	3:00	会
23	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				
24	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	初めての韓国語サロン	1:00	一
		自	リラックス&バランス	10:00	体	サ	書楽会(土)	1:30	会
		サ	書楽会(土)	10:00	会	特	ノルディックウォーキング	2:00	体
25	日	<休館日>							
26	月	自	3ない体操	10:00	体	申	やさしいウクレレ	1:15	会
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	会	自	社交ダンス	2:00	体
27	火	申	レクダンス	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会
		自	ぬり絵サロン	10:00	会	サ	K.Wave' 12	1:30	体
						特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体
28	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	囲碁同好会亀戸	1:00	会
		申	のびのび体操	10:00	体		オレンジリングネットワーク	1:30	一
		申	やさしい英会話	10:00	会	自	ピラティス	3:00	体
29	木	介	食べるにこだわる(口腔)	10:00	一	申	なるほどクラシック講座	2:00	会
30	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	申	なべさんの元気わくわく	2:00	会