

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822

平成29年

7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ま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。

盆パラビクス

抽選

盆踊りとパラパラの楽しさを組み合わせたダンスフィットネスです☆

①7月17日(月)/祝 開催分

【時間】午後1:30～午後 2:30

【申込期間】6月24日(土)～7月8日(土)

※当選者のみ7月10日(月)以降電話連絡。

②8月11日(金)/祝 開催分

【時間】午後1:30～午後 2:30

【申込期間】7月11日(金)～7月28日(金)

※当選者のみ7月31日(月)以降電話連絡。

①②共に

【定員】35名(抽選) 【場所】体育室

【講師】鈴木孝一氏

今からこれからラジオ体操講座

抽選

「心ずっきり、体しっかり、頭はっきり」
毎日自分でできる体操を習います。

【日時】8月6日(日)

午前10:00～11:30

【場所】体育室【定員】30名(抽選)

【申込期間】7月8日(土)～22日(土)

※当選者のみ7月24日(月)以降電話連絡。

【講師】桜田敬子氏(元NHKテレビ体操指導者)

カメテリア(ランチ会)

先着

ランチの後にレクリエーションを行います☆

☆7月4日(火)開催分

【時間】午後12:30～13:30

※申込み受付中

☆8月22日(火)開催分

【時間】午後12:30～13:30

【申込期間】7月25日(火)～8月16日(水)

【場所】第一教養娯楽室

【定員】20名(先着順)【参加費】200円

地域交流イベント

みんなのコンサート♪

地域

マーブル・ウインド・ブラス・トウキョウ

吹奏楽の演奏を楽しみましょう♪

【日時】7月30日(日)午後2:00～3:00

【場所】会議室

【対象】子どもから大人まで

どなたでもご参加頂けます☆

【定員】50名(先着順)

【申込期間】7月5日(水)～



楽しい手芸「夏休みの宿題対策講座」

地域

『～フェルトでネックレスを作ろう～』

【日時】8月3日(木)午後2:00～3:30

【申込期間】7月17日(月)～24日(月)

【費用】300円

『～お手玉を作ろう～』

【日時】8月17日(木)午後2:00～3:30

【申込期間】7月27日(木)～8月10日(木)

【費用】100円(1個100円2種あり)

【場所】会議室【定員】20名(先着順)

【対象】子どもから大人まで

どなたでもご参加頂けます☆

※申込みは窓口のみ。

弁護士講座

先着

相続と財産管理の知識を学びましょう!!

【日時】7月21日(金)

午後1時30分～3:00

【場所】会議室

【定員】70名(先着順)

【申込期間】6月26日(月)～

【講師】千田 賢氏(弁護士)

同日開催
6名限定の
個別相談会あり
(抽選)

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】7月14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】6月28日(水)～



食べるにこだわる講座◆口腔編 **先着**
「正しいお口のケア(歯の磨き方)」
〔日時〕7月20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〕6月24日(土)~

食べるにこだわる講座◆栄養編 **先着**
①7月7日(金) 午前10:00~11:30
「季節を楽しむ、
行事食と食べ物の旬について」
〔申込期間〕6月24日(土)~
②7月31日(月) 午前10:00~11:30
「やりくり上手で料理上手！」
〔申込期間〕6月24日(土)~
〔場所〕①会議室 ②第1教養娯楽室
〔定員〕20名(先着順)

栄養相談(個別相談) **先着**
管理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〕7月7日(金) 午前11:30~12:00
〔場所〕会議室〔定員〕3名(先着順)
〔申込期間〕6月24日(土)~

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♪
☆〔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)~
☆〔8月の日時〕
8月18日(金) 午後2:00~3:30
〔申込期間〕8月5日(土)~
〔場所〕会議室〔定員〕80名(先着順)
〔講師〕今井美代子氏

はじめてのレクダンス **先着**
〔日時〕7月18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〕7月3日(月)~
〔講師〕黒崎守氏、黒崎秀子氏

ストレッチ&ベリーダンス
〔日時〕7月11日(火)、7月25日(火)
午後6:00~7:00
〔場所〕体育室〔定員〕30名
〔講師〕鈴木香夜子氏 **受付中**

手話講座 **初めての方、歓迎☆**
手話を使って歌を歌います♪
〔日時〕7月16日(日)・8月20日(日)
午前10:00~11:00
〔場所〕第一教養娯楽室 **受付中**
〔定員〕20名(先着順)

熱中症対策 **当日**
~健康相談カフェ~
どなたでも参加できます♪
〔日時〕7月28日(金) 午前10:00~11:30
〔場所〕談話室
〔定員〕15名(先着順)(コーヒー付き)
〔講師〕濱野由起子氏(たんぼ薬局 薬剤師)

亀は万年シアター **当日**
【人情紙風船】
(昭和12年・日本・約85分)
〔日時〕7月16日(日) **日曜日開催☆**
午前10:00~11:25
〔場所〕会議室〔定員〕40名(先着順)

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〕7月4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〕7月2日(日)、7月16日(日)
午後2:00~4:00
〔場所〕会議室〔定員〕30名
※7月は講師がお休みですが、
みなさんの自主活動で行います。


ぬり絵サロン **当日**
ぬり絵を塗って、小物で飾ります☆
〔日時〕7月25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 **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〕7月20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

平成29年度
自悠大学受講生募集!!
詳細については
受講案内をご覧ください☆

活動報告

和菓子「練りきり教室」最終回でした!!

毎回その時期に合ったテーマで和菓子を作ります。

今回のテーマは「あじさい」でした♪

最初はぎこちなかった手つきも皆さん上手になり、楽しんで
いました☆中国茶も美味しく頂きました♪

また、募集する際には、ぜひご参加下さい!!



新しい自由参加の体操講座 (レベル: 中) が始まります!!

笑顔アップ体操 …音楽のリズムに合わせて自分のペースで楽しめます☆

ラテンリズム体操…キューバのステップに合わせてステップを踏みながら
体を動かします☆

わくわく体操 (レベル: 弱) は水曜日から第2・4木曜日へ変更となります!!

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	7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	3
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	45	10,31
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
笑顔アップ体操	第1,3水	打越麻里子	午後0:30~1:30	中	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
ラテンリズム体操	第2,4水	塩田珠希	午後1:00~2:00	中	35	12,26
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	35	13,27
ヨガⅡ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前11:00~12:00	弱~中	35	13,27
わくわく体操	第1,3木	吉田里美	午後0:30~1:30	弱	35	6,20
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	8,22,29
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

施設紹介



談話室



第一教養娯楽室

ヘルストロン5台
マッサージチェア1台完備



第二教養娯楽室

皆で楽しくランチや
カラオケ等もできます。

6月から麦茶を談話室に設置しました☆
熱中症予防にも水分補給をしましょう。



■ 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	※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

※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 ◆

【7月】健康相談室 (変更時は相談室前に掲示します)

梨本	水	午前10:00～午後4:00
木村	金	午前10:00～午後4:00

病気や健康のことなど、
当日受付でお気軽にご相談ください。

☆ 看護師紹介 ☆



梨本看護師

こんにちは! 「水曜日」担当の梨本です。
看護師とケアマネジャーの経験を活かし、
医療と福祉の両面から皆さんが
いつも元気で明るく、自分らしい暮らしが
続けられるようお手伝いさせていただきます。
お気軽にご相談ください!

オレンジリング ネットワーク

7月26日(水)
午後2:00～3:30

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、脳トレも行います☆
ぜひ、ご参加下さい♪

8月号は
体操の講師を
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)

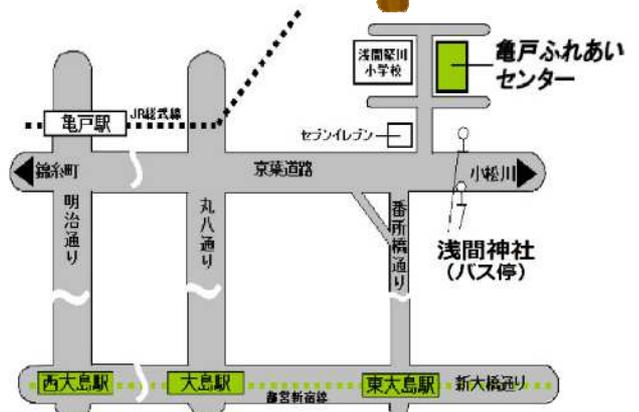
休館日: 毎月第二・四日曜日、年末年始

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 7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】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	土	自 ゲートボール 申 コーラス 申 フラダンス	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	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	自 下町舞踊	2:00	体
4	火	サ 雲雀の会	10:00	会	申 カメテリア(軽食会)	0:30	一
		自 新聞ちぎり絵サロン	10:00	一	サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12 自 リズムアップ体操 自 チェアリズム体操	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体
5	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 申 ポエムのサロン	10:00 10:00	体 一	サ 囲碁同好会亀戸 サ 茶友会 自 太極拳	1:30 1:30 2:00	会 二 体
6	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 申 たのしい手芸	2:00 2:00	体 会
7	金	申 スリムアップ体操	10:00	体	サ 寿々奈会	1:30	体
		介 食べるにこだわる(栄養)	10:00	会	申 歌声サロン	2:00	会
		サ ひまわりクラブ	10:00	二			
		申 栄養相談	11:30	会			
8	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
9	日	<休館日>					
10	月	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	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
		申 水彩画入門	10:00	会	サ K.Wave' 12 特 ストレッチ&ベリーダンス	1:30 6:00	体 体
12	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	申 日本史講座	2:00	会
		申 のびのび体操	10:00	体	自 ピラティス	3:00	体
		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	一
		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 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

15	土	自 申 申	ゲートボール コーラス フラダンス	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	申	卓球教室	2:00	体	
16	日	自 申	亀は万年シアター(映画鑑賞会) 手話講座	10:00 10:00	会 一	自	折り紙サロン	2:00	会	
17	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	特	盆パラビクス	1:30	体	
18	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	リズムアップ体操	1:30	体	
		自	チェアリズム体操			自	3:00	体		
19	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	笑顔アップ体操	0:30	体	
		申	やさしい英会話	10:00	会	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	
		申	ポエムのサロン	10:00	一	サ	茶友会	1:30	二	
		自	太極拳			自	2:00	体		
20	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	
		介	食べるにこだわる(口腔)	10:00	一	申	たのしい手芸	2:00	会	
		自	亀戸ふれあい食堂			自	6:00	会		
21	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	申	弁護士講座	1:30	会	
		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					
22	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	
23	日		<休館日>							
24	月	介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体	申	やさしいウクレレ	1:15	会	
		自				自	社交ダンス	2:00	体	
25	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	1:00	一	
						特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体	
26	水	申	のびのび体操	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:00	会	
						自	ラテンリズム体操	1:00	体	
							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	
27	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	おたっしや体操	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					
28	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ	さくら	1:30	体	
		申	歴史文学	10:00	会					
		自	健康相談カフェ	10:00	談					
29	土	自	リラックス&バランス	10:00	体		認知症家族(陽だまり)の会	2:00	二	
		申	コーラス	10:00	会					
30	日					申	みんなのコンサート	2:00	会	
31	月		サークル懇談会	10:00	会	サ	スマレの会	1:00	体	
		自	3ない体操	10:00	体					
		介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一					