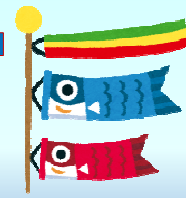


# 亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822



平成29年

5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。

### めざせツヤ肌！！

#### スキンケア

#### &メイクアップセミナー

〔日時〕 6月2日(金)

午後1：30～3：30

〔場所〕 会議室

〔定員〕 20名（抽選）

〔申込期間〕 5月12日(金)～20日(土)

※5月23日(火)以降当選者のみへご連絡

〔講師〕 (株) ファンケル

〔参加費〕 無料

抽選  
申込

### なべさんの元気

#### 湧くわく講座

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〕 5月24日(水)

午後2：00～3：30

〔場所〕 会議室〔定員〕 60名

〔申込期間〕 4月28日(金)～

〔講師〕 渡邊一雄氏（NHK文化センター講師）

当日  
先着

### 一般介護予防事業

#### 食べるにこだわる講座

～栄養・調理実習編～

「手軽にできる低栄養予防について」

〔日時〕 5月29日(月)

午前10：00～12：00

〔場所〕 会議室〔定員〕 20名(抽選)

〔メニュー〕 サバ缶炊き込みご飯、きんぴら

〔申込期間〕 4月27日(木)～5月15日(月)

※5月17日(水)以降当選者のみへご連絡

〔参加費〕 無料（試食あり）

抽選  
申込

### 一般介護予防事業

#### 食べるにこだわる講座

～口腔編～

「お口の元気度セルフチェック」

〔日時〕 5月19日(金)

午前10：00～12：00

〔場所〕 第一教養娯楽室

〔定員〕 20名(先着順)

〔申込期間〕 4月27日(木)～

〔参加費〕 無料

先着  
申込

どなたでも  
参加できます♪

### 新聞ちぎり絵サロン

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〕 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）

〔申込期間〕 5月11日(木)～

毎月開催予定☆〔参加費〕 無料

先着  
申込

ボランティア  
募集中。

### ストレッチ&ベリーダンス

ストレッチでしなやかに魅力アップ!!

☆絶賛申込受付中☆

〔日時〕 第2・4火曜日(全10回)

午後6：00～7：00

〔場所〕 体育室〔講師〕 鈴木香夜子氏

先着  
申込



### 韓国語サロン

〔日時〕 5月13日(土)～

第2・4土曜日 開催

午後1：00～2：30

〔場所〕 第二教養娯楽室

〔定員〕 15名（先着順）

〔申込期間〕 4月26日(水)～


先着  
申込

## 冷え症について

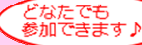
～健康相談カフェ～

〔日時〕5月23日(火)

午後1:00～1:30

〔場所〕第二教養娯楽室  お部屋が  
〔定員〕15名(先着順) 変わります

〔参加費〕無料(コーヒー付き)

〔講師〕濱野由起子氏  どなたでも  
(たんぽぽ薬局 薬剤師) 参加できます♪

当日  
先着

## 亀は万年シアター

【誰がために鐘は鳴る】

(1943年・アメリカ・約170分)

◆原作◆アーネスト・ヘミングウェイ

◆出演◆ゲイリー・クーパー 他

〔日時〕5月10日(水)

午後1:00～4:00

〔場所〕会議室〔定員〕40名(先着順)

〔参加費〕無料

先着  
申込

## ぬり絵サロン

懐かしの“きいち”のぬりえです☆

〔日時〕5月23日(火)

午前10:00～11:30

〔場所〕会議室

〔定員〕30名程度(先着順)

〔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。〔参加費〕無料

当日  
先着

## 亀は万年シアターGW特別企画

【映画まつり♪】

〔定員〕各回40名(先着順)

☆5月3日(水/祝)

午前10:00～『ローマの休日』

午後 2:00～『晩春』

☆5月4日(木/祝)

午前10:00～『シャレード』

午後 2:00～『ローマの休日』

☆5月5日(金/祝)

午前10:00～『晩春』

午後 2:00～『シャレード』

先着  
申込

## 折り紙サロン

〔日時〕5月7日(日)

5月21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。

〔参加費〕無料

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♪

☆〔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)～


☆〔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)～

〔場所〕会議室〔参加費〕無料

〔定員〕80名(各回、先着申込順)

〔講師〕今井美代子氏 

当日  
先着

## はじめてのレクダンス

〔日時〕5月16日(火)

午前10:00～11:30

〔場所〕体育室


〔定員〕52名(先着順)

※平成29年度レクダンス(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〕4月28日(金)～

〔講師〕黒崎守氏、黒崎秀子氏

〔持ち物〕室内シューズ

〔参加費〕無料 

先着  
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〕5月18日(木)

午後6:00～7:00

〔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

当日  
先着

# 活動報告

## 血管年齢 測定会☆

3月27日(月)、血管年齢測定会を行いました。  
大勢の方に来ていただきました♪  
機械に指を入れて、結果が出るまで待っている間は皆さんドキドキ  
楽しまれておりました。



## 体力測定を行いました♪

3月29日(水)と30日(木)は体力測定を行いました。  
種目は『握力』『開眼片足立ち』『5m最大歩行』の3種目を行い、  
皆さん一生懸命頑張っていました！！



## ゲートボール大会開催！！

5月17日(水)午前9:10～午後2:30  
皆さんの応援をお待ちしています♪

## 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	5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	30
社交ダンス	第4月	津野晴子	午後2:00～3:30		40	22
3ない体操	第2,4月	小倉美里	午前10:00～11:30	弱	45	8、22
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	2、16
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	2、16
わくわく体操	第1,3水	吉田里美	午後0:30～1:30	弱	35	17
太極拳	第1,3水	谷口光子	午後2:00～3:30	弱～中	30	17、31
ピラティス	第2,4水	斉本祥子	午後3:00～4:00	弱～中	40	10、24
ヨガⅠ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前9:30～10:30	弱～中	30	11、25
ヨガⅡ(入門)	第2,4木	九鬼晃子	午前11:00～12:00	弱～中	30	11、25
笑って体力作り	第2,4金	湯川恵子	午前10:00～11:00	弱	35	12、26
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	13、27
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	6、10、 13、20、 24、27、 31

# 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

■ 各種開放予定 ■

## ゴールデンウィーク 特別カラオケ開放♪

4月29日(土)～5月7日(日)  
午後1:00～4:00

第一教養娯楽室にて



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 ◆ 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。

【5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

5月15日(月)に障害者センターのバザーがあります。  
是非、ご参加ください♪

※変更がある場合、健康相談室前に掲示します。

## ☆ 看護師紹介 ☆




看護師 渡辺敏子

病気や体調不良など心配ごとを一人で悩んでいませんか？  
「話してみましよう」  
きっと気持ちが楽になると思います。  
ぜひ相談室にお立ち寄り下さいませ。

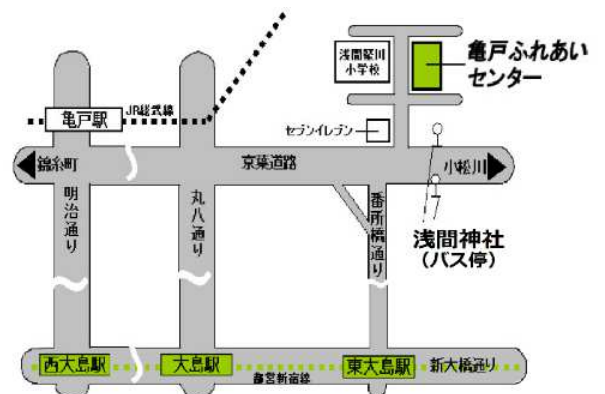
6月号では、梨本看護師をご紹介します☆



## 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.foryou.jp) 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 5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	月	申 介	パワーアップ体操 運動栄養お口の複合教室	10:00 10:00	体 会				
2	火	介 申	脳トレ散歩 新聞ちぎり絵	10:00 10:00	ゲ 一	サ 自 自	K.Wave' 12 リズムアップ体操 チェアリズム体操	1:00 1:30 3:00	会 体 体
3	水	ゴールデンウィーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00~ 午後2:00~						会	
4	木	ゴールデンウィーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00~ 午後2:00~						会	
5	金	ゴールデンウィーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00~ 午後2:00~						会	
6	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
7	日					自	折り紙サロン	2:00	会
8	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	サ 申	スマレの会 やさしいウクレレ	1:00 1:15	会 会
9	火	申 申 介	レクダンス 水彩画入門 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	サ サ 特	四季の会 K.Wave' 12 ストレッチ&ベリーダンス	1:00 1:30 6:00	会 体 体
10	水	自 申 申 サ 申	ゲートボール カラオケⅠ のびのび体操 練功サークル カラオケⅡ	9:00 9:30 10:00 10:00 11:00	ゲ 会 体 二 会	自	亀は万年シアター(映画鑑賞会) ピラティス	1:00 3:00	会 体
11	木	自 サ サ 自	ヨガⅠ 手芸サロン マイテジーナ ヨガⅡ	9:30 10:00 10:30 11:00	体 一 会 体	申 サ 申 申	書道かな マイテジーナ おたっしや体操 書道漢字	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 会
12	金	自 申 申	笑って体力作り 歴史文学 ねりきり教室	10:00 10:00 10:00	体 会 一	サ サ サ	エーデルワイス さくら 寿々奈会	1:20 1:30 1:30	会 体 一
13	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(土)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 サ 特	初めての韓国語サロン 書楽会(土) ノルディックウオーキング	1:00 1:30 2:00	二 会 体
14	日	<休館日>							
15	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	サ	スマレの会	1:00	体
16	火	特 申 介 サ	はじめてのレクダンス オカリナ入門 脳トレ散歩 雲雀の会	10:00 10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ 二	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 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体

		ゲートボール大会						
17	水	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	
		自 わくわく体操	12:30	体	サ 茶友会	1:30	二	
		自 太極拳			2:00	体		
18	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	
19	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(口腔)	10:00	一				
		サ ひまわりクラブ	10:30	二				
20	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				
21	日				自 折り紙サロン	2:00	会	
22	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	
23	火	申 レクダンス	10:00	体	サ 四季の会	1:00	会	
		自 めり絵サロン	10:00	会	サ K.Wave' 12	1:00	一	
		介 脳トレ散歩	10:00	ゲ	自 健康相談カフェ	1:00	二	
					特 ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体	
24	水	自 ゲートボール	9:00	ゲ	サ 囲碁同好会亀戸	1:00	一	
		申 のびのび体操	10:00	体	申 なべさんの元気わくわく	1:30	会	
					オレンジリングネットワーク	2:00	二	
					自 ピラティス	3:00	体	
25	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 練功サークル	10:00	二	申 書道漢字	3:00	会	
		サ マイテジーナ	10:30	二				
		自 ヨガ II	11:00	体				
26	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	
		サ ENGLISH CLUB	10:00	一				
27	土	自 ゲートボール	9:00	ゲ	申 初めての韓国語サロン	1:00	二	
		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	
28	日	<休館日>						
29	月	介 食べるにこだわる(調理)	10:00	会	サ スミレの会	1:00	体	
30	火	介 脳トレ散歩	10:00	ゲ	サ K.Wave' 12	1:00	一	
					自 下町舞踊	2:00	体	
31	水	自 ゲートボール	9:00	ゲ	自 太極拳	2:00	体	
		介 運動栄養お口の複合教室	10:00	体				
		申 やさしい英会話	10:00	会				