

# 亀戸ふれあいセンター

平成30年

TEL 5609-8822



2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】…当日に参加可能です。【先着】…申込日より先着受付。【抽選】…申し込み後、抽選。

### 「亀センフェスティバル」を 開催します！！

【日時】 2月10日(土)  
午前10:00～12:00  
午後 1:00～ 4:00

【場所】会議室

☆サークルの皆さんによる発表会です!!

※個人参加の出場は出来ませんので、ご注意下さい。

※当日のヘルストロン等のご利用はできませんので、  
ご了承下さい

・申込不要  
・観覧自由

### 平成30年度春の講座 受講生募集のお知らせ



【日時】 3月 1日(木)～3日(土)  
午前 9:30～午後 4:00

【場所】会議室

【申込の際に必要な物】

- ・入館票
  - ・官製はがき(62円分)に郵便番号、住所、氏名をご記入頂いたもの。
- ※1講座につき1枚お持ちください。  
詳細は2月中旬頃お知らせします。

### なるほどクラシック講座

先着

クラシックの曲についての講義と演奏♪  
曲にまつわる物語など、普段聞けないお話しも☆

【日時】 2月19日(月)  
午後2:00～3:30

【場所】会議室〔定員〕80名(先着)

【申込期間】 1月25日(木)～

【講師】岩崎結 氏 (ピアノ)

### バレンタインライブ

先着

～ラテンダンスと音楽の家族ステージ～

小学生から高校生子どもたちがいる、  
ラテン大好きファミリーの楽しいステージ☆

【日時】 2月12日(月)  
午後 2:00～ 3:30

【場所】会議室〔定員〕60名(先着)

【申込期間】1月16日(火)～

### たのしい手芸 特別講座

先着

#### ①エコタワシを作ろう

【日時】 2月 1日(木)  
午後 2:00～ 3:30

【材料費】100円〔申込期間〕 1月25日(木)～

【持ち物】かぎ針6～7号

#### ②毛糸で小物入れを作ろう

【日時】 2月15日(木)  
午後 2:00～ 3:30

【材料費】200円〔申込期間〕 2月 1日(木)～

【持ち物】かぎ針10号

【定員】30名(先着)〔場所〕会議室

### 狙われる高齢者！ そのトラブルと対策

先着

被害に合わないための知識を学びましょう☆

【日時】 2月26日(月)  
午後 1:30～ 3:00

【場所】会議室〔定員〕60名(先着順)

【申込期間】 1月26日(金)～

【講師】溝口平吉 氏 (溝口行政書士事務所)

### ストレス解消エクササイズ

先着

体を動かしてストレス解消☆

【日時】 2月24日(土)  
午後 2:00～ 3:30

【場所】体育室〔定員〕30名(先着)

【申込期間】 2月 5日(月)～17日(土)

※ 2月19日(月)以降、当選者のみ電話連絡。

### カメテリア(ランチ会)

抽選

美味しいランチで、楽しいひとときを☆

【日時】 2月27日(火)  
午後 0:00～1:30

【場所】第一教養娯楽室

【定員】20名(抽選)〔参加費〕200円

【申込期間】 2月 7日(水)～20日(火)

※ 2月21日(水)以降、当選者のみ電話連絡。



## 食べるにこだわる講座

先着

◆**口腔編** 口の中から健康になりましょう☆

「**歯周病と全身の関係**」

〔日時〕 2月15日(木)

午前10:00～11:30

◆**栄養編** 栄養について学びましょう☆

「**今日から使える!**

**食事のバランスアップ術!**」

〔日時〕 2月23日(金)

午前10:00～11:30

〔場所〕 第一教養娯楽室〔定員〕 20名(先着)

〔申込期間〕 2月1日(木)～

## 栄養相談～個別相談～

先着

栄養についての心配事を解消しましょう☆

〔日時〕 2月23日(金)

午前11:30～12:00

〔場所〕 会議室〔定員〕 3名(先着)

〔申込期間〕 2月1日(木)～

## スローエアロ

先着

音楽に合わせて体を動かして健康に☆

〔日時〕 3月6日(火)

午前10:00～11:00

〔場所〕 体育室〔定員〕 35名(先着)

〔申込期間〕 2月15日(木)～

〔講師〕 今村晶子氏(東京都エアロビック連盟理事長)

## 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〕 2月16日(金)

午後2:00～3:30

〔場所〕 会議室〔定員〕 85名(先着)

〔申込期間〕 2月5日(月)～

〔講師〕 今井美代子氏



## 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。どなたでもどうぞ♪

〔日時〕 2月15日(木)

午後6:00～7:00

〔メニュー〕 カレー、ミニサラダ、デザート

〔場所〕 会議室〔定員〕 40食(先着)

〔参加費〕 大人 300円 子ども 無料

## オレンジリングネットワーク

地域

〔日時〕 2月28日(水)

午後1:30～3:00

認知症サポーター養成講座を卒業された方で、**オレンジリング**をお持ちの方が対象。

認知症に関する情報交換、脳トレも行います

☆事務所で随時申込みを受付ます☆

## 亀は万年シアター

当日

【**誰がために鐘は鳴る**】



出演:ゲイリー・クーパー

イングリッド・バーグマン

(1943年・アメリカ・約170分)

〔日時〕 2月14日(水)

午後1:00～4:00

〔場所〕 会議室〔定員〕 40名(先着)

水曜日  
開催☆

## 「便秘について」

当日

～健康相談カフェ～

〔日時〕 2月20日(火)

午前10:00～10:30

〔場所〕 談話室〔定員〕 15名(先着)

〔講師〕 濱野由起子氏

(たんぽぽ薬局 薬剤師)

コーヒー  
付き☆

どなたでも  
参加できます♪

## はじめてのレクダンス

当日

〔日時〕 2月20日(火)

午前10:00～11:30

〔場所〕 体育室〔定員〕 52名(先着)

※平成29年レクダンス(後期)を受講中の方、レクダンスサークルで活動中の方は参加できません。



## 折り紙サロン

当日

立体的な作品も作ります☆

〔日時〕 2月4日(日)・18日(日)

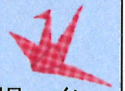
午後2:00～4:00

〔場所〕 会議室〔定員〕 30名(先着)

〔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。



## 新聞ちぎり絵サロン

当日

新聞のカラー広告面で作品を作ります。

〔日時〕 2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)

## 絵本を楽しむサロン

当日

みんなでわいわい、気軽なサロンです♪

〔日時〕 2月9日(金)

午後1:30～2:30

〔場所〕 第一教養娯楽室〔定員〕 20名(先着)

お気軽にご参加下さい☆

随時受付中



## ぬり絵サロン

当日

ぬり絵を塗った後、ビーズなどで飾ります☆

〔日時〕 2月27日(火)

午前10:00～11:45

〔場所〕 会議室〔定員〕 30名(先着)

〔持ち物〕 色えんぴつ、手芸小物など





# 活動報告

## 年忘れ ふれあい演芸まつり☆

12月23日(土)開催しました。歌や踊り、マジックなど皆様の日頃の成果をご披露していただきました。さらに、スペシャルゲストの「とらいあぐる」の皆様の素晴らしい演奏もあり、会場はおおいに盛り上がりました♪  
午前の部・午後の部にご出演いただいた皆様、ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました♪♪



### 「手話講座」今後の予定☆

〔日時〕 2月18日(日)  
3月18日(日)  
午前10:00～11:00  
※毎月、第3日曜日に行います。  
〔場所〕 第一教養娯楽室〔講師〕 月光弘子氏

### 「韓国語サロン」今後の予定☆

〔日時〕 2月24日(土)・  
3月10日(土)・24日(土)  
午後 1:00～ 2:30  
〔場所〕 第一教養娯楽室

### ☆なぞなぞ☆ レッツ 脳トレ♪

空に座っているものは何でしょうか？  
答えは職員に聞いてください！  
皆様の回答をお待ちしております。

### 「避難訓練」ご参加ください。

〔日時〕 2月21日(水)  
午前 9:30～  
避難訓練後に**非常食の試食**をします。  
〔場所〕 第1教養娯楽室、ゲートボール場

### 申込一覧

講座名	申込開始日
バレンタインライブ	1月16日(火)～
なるほどクラシック講座	1月25日(木)～
楽しい手芸 特別編①	1月25日(木)～
狙われる高齢者！トラブルと対策	1月26日(金)～
楽しい手芸 特別編②	2月 1日(木)～
食べるにこだわる 口腔編	2月 1日(木)～
食べるにこだわる 栄養編	2月 1日(木)～
栄養相談	2月 1日(木)～
かめいど歌声ハーモニーサロン	2月 5日(月)～
ストレス解消エクササイズ	2月 5日(月)～
カメテリア(ランチ会)	2月 7日(水)～
スローエアロ	2月15日(木)～



# 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。



教室名	曜日(基本)	講師	時間	レベル	定員	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。						

※この他の自由参加教室については、予定表をご確認ください。

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。)

## ■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◆ 病気や健康のことなど、お気軽にご相談ください。

※事前申し込み不要です。  
変更時は相談室前に掲示します。  
祝日はお休みです。

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☆



斉本 祥子 先生

関西出身でピラティスを担当している斉本祥子です！リハビリから発展したピラティス。優しい体ケアができる所が大好きで、このお仕事をしています。△りしなくてOK！  
たくさん笑って少し動いて(笑)  
と一緒に楽になりましょう♪

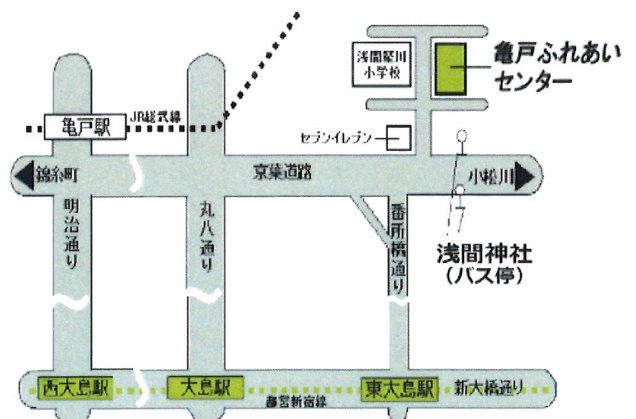


## 亀戸ふれあいセンター (亀戸老人福祉センター)

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://kamekuchi.fureai.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

# 2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  
 カラオケ開放:第一教養室 午後1時~4時  
 2(金)、5(月)、7(水)、12(月)、14(水)、19(月)、21(水)、23(金)、26(月)

日	曜	午前				午後			
1	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	自 わくわく体操 申 元気アップ体操 申 たのしい手芸(特別) 申 他と差がつく男の体操	0:30 2:00 2:00 3:45	体 体 会 体		
2	金	申 スリムアップ体操 申 歴史文学 サ ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00	体 会 二	サ 寿々奈会	1:30	体		
3	土	自 ゲートボール 申 フラダンス 申 コーラス	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 卓球教室	2:00	体		
4	日				自 ストレッチ&ベリーダンス 自 折り紙サロン	1:30 2:00	体 会		
5	月	申 パワーアップ体操 介 運動栄養お口の複合教室	10:00 10:00	体 会	自 下町舞踊 申 夕飯前のくつろぎ体操	2:00 3:45	体 体		
6	火	サ 雲雀の会 自 新聞ちぎり絵サロン	10:00 10:00	会 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		
7	水	自 ゲートボール 介 運動栄養お口の複合教室 申 日本史講座	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	自 笑顔アップ体操 サ 囲碁同好会亀戸 サ 茶友会 自 太極拳	0:30 1:30 1:30 2:00	体 会 二 体		
8	木	自 ヨガ I サ 手芸サロン サ マイテジーナ 自 ヨガ II	9:30 10:00 10:30 11:00	体 一 会 体	サ マイテジーナ 申 おたっしや体操 申 スローエアロ	1:00 1:30 3:00	会 体 体		
9	金	自 笑って体力作り サ ENGLISH CLUB 申 ねりきり教室	10:00 10:00 10:00	体 会 一	申 絵本を楽しむサロン (亀センフェスティバル準備)	1:30	一		
10	土	亀センフェスティバル (健康相談有)							
11	日	<休館日>							
12	月	介 運動栄養お口の複合教室	10:00	体	申 バレンタインライブ	2:00	会		
13	火	申 レクダンス 申 水彩画入門	10:00 10:00	体 会	サ 四季の会 サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12	1:00 1:00 1:30	会 会 体		
14	水	自 ゲートボール 申 カラオケ I 申 のびのび体操 申 カラオケ II	9:00 9:30 10:00 11:00	ゲ 会 体 会	自 ラテンリズム体操 自 亀は万年シアター(映画鑑賞会) 自 ピラティス	1:00 1:00 3:00	体 会 体		
15	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木) 介 食べるにこだわる(口腔)	10:00 10:00 10:00	体 会 一	自 わくわく体操 申 元気アップ体操 申 たのしい手芸(特別) 申 他と差がつく男の体操 自 亀戸ふれあい食堂	0:30 2:00 2:00 3:45 6:00	体 体 会 体 会		



16	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	申	はじめての茶道体験講座(練りきり)	1:00	一
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二	サ	寿々奈会	1:30	体
						申	歌声サロン	2:00	会
						申	はじめての茶道体験講座	2:00	二
17	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				
		申	コーラス	10:00	会				
18	日	申	手話講座	10:00	一	自	ストレッチ&ベリーダンス	1:30	体
						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	スマイルの会	1:30	体
						申	なるほどクラシック	2:00	会
						申	夕飯前のくつろぎ体操	3:45	体
20	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
		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	3:00	体
21	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	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1
						サ	ふじの会(折り紙)	1:30	会2
						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	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				
23	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	サ	さくら	1:30	体
		介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一				
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Ⅰ	9:30	体	サ	書楽会(土)	1:30	会
		サ	書楽会(土)	10:00	会	申	ストレス解消エクササイズ	2:00	体
		自	リラックス&バランスⅡ	10:45	体				
25	日	<休館日>							
26	月	自	3ない体操	10:00	体	申	狙われる高齢者! そのトラブルと対策	1:30	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	申	カメテリア(ランチ会)	0:00	一
		自	ぬり絵サロン	10:00	会	サ	K.Wave'12	1:00	会
28	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1
							講座準備	1:00	会2
							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	