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３０年 **４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。

### 福笑み体操　抽選
**～お口から健康になろう～**

豊かな表情を作り、お口の健康に効果的な顔体操を学びましょう☆

**〔日時〕 4月24日(火)・5月22日(火)**
**6月26日(火)（全3回）**
**午前10:00～11:00**

〔場所〕会議室
〔定員〕30名(抽選)
〔申込期間〕3月26日(月)～4月14日(土)
※4月16日(月)以降、当選者のみ電話連絡。
〔講師〕丹治 貴子 氏
（歯科衛生士・国際ホリスティックフェイス協会）

### 亀戸ふれあい寄席　先着
落語で笑って楽しい時間を過ごしましょう☆

**〔日時〕 4月21日(土)**
**午後 2:00～ 4:00**

〔場所〕会議室
〔定員〕60名(先着)
〔申込期間〕3月31日(土)～

### 一般介護予防 ピンコロ体操　抽選
**ピンピンコロリを目指して体操しましょう☆**

**①水曜コース**
**〔日程〕4月18日(水)～9月19日(水)**
**②土曜コース**
**〔日程〕4月21日(土)～9月15日(土)**
**〔時間〕午前10:00～11:30**

〔場所〕体育室
〔定員〕各30名
〔申込期間〕３月26日(月)～4月 9日(月)
※4月10日(火)以降、当選者のみ電話連絡。

### カメテリア(ランチ会)　抽選
**※第一火曜日に変更☆**

美味しいランチで、楽しいひとときを☆

**〔日時〕 5月 1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〕4月3日(火)～17日(火)
※4月19日(木)以降、当選者のみ電話連絡。

### 手作り小物サロン　先着
**『布でカーネーションを作りましょう!!』**

**〔日時〕5月 1日(火)**
**午後 2:00～ 3:30**

〔場所〕第一教養娯楽室〔定員〕20名(先着)
〔申込期間〕4月18日(水)～
〔材料費〕200円(2本)

### 体力測定のご案内☆　先着
種目は 握力、５m歩行、片足立ちです☆

**〔日時〕**
**① 3月29日(木)午前10:00～12:00**
**午後 1:00～ 4:00**
**② 3月30日(金)午前10:00～12:00**

※平成29年度、秋の体操講座を受講した方、および平成30年度春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　3月29日(木)10:00～12:00**
**栄養相談(当日申込み)を行います。**

### 「ロコモについて」　当日
コーヒー付き☆

**～健康相談カフェ～**

寝たきりを防ぐために学びましょう☆

どなたでも参加できます♪

**〔日時〕4月10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）

### 亀は万年シアター【わが谷は緑なりき】　当日
**第14回アカデミー賞 作品賞受賞**

監督：ジョン・フォード
(1941年・イギリス・約118分)

水曜日開催☆ 1:00開演!!

**〔日時〕 4月11日(水)**
**午後 1:00～ 3:00**

〔場所〕会議室〔定員〕50名(先着)

### 亀は万年シアターGW映画祭り　当日
**〔日時〕 ☆5月3日(木/祝)**
**『風と共に去りぬ』**
**前編 午前10：00～**
**後編 午後 1：00～**

**※前編・後編に分けて上映します。**

**☆5月4日(金/祝)**
**午前10：00～『カサブランカ』**

〔場所〕会議室〔定員〕5　0名(先着)

### 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〕 ①4月20日(金)**
**午後2:00～3:30**
**〔申込期間〕 4月 5日(木)～**
**〔日時〕 ②5月 4日(金)**
**午後2:00～3:30**
**〔申込期間〕 4月23日(月)～**

〔場所〕会議室
〔定員〕85名(先着)
〔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〕 4月19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〕 4月25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☆**

### 食べるにこだわる講座　先着
**〔日時〕 4月20日(金)**
**午前10:00～11:00**

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着)
〔申込期間〕4月 6日(金)～

### 楽しく脳トレ!! カメトレ講座　先着
計算や間違い探しなどで楽しく脳トレ☆

**〔日時〕4月27日(金)**
**午後 2:00～ 3:00**

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着)
〔申込期間〕4月 6日(金)～

### 脳いきいきiPad　抽選
**〔日時〕 5月21日(月)**
**～ 9月 3日(月)**
**毎週月曜日　全16回　4コース**
**①午前9:30～　②午前11:00～**
**③午後1:30～　④午後 3:00～**

〔場所〕第二教養娯楽室
〔定員〕各10名(抽選)
〔申込期間〕 3月28日(水)～ 4月23日(月)
※4月26日(木)以降、当選者のみ電話連絡

### はじめてのレクダンス　当日
**〔日時〕 4月17日(火)**
**午前10:00～11:30**

〔場所〕体育室〔定員〕52名(先着)
**※平成30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参加できません。**

### 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〕 4月19日(木)**
**午前10:00～11:45**

〔場所〕第一教養娯楽室　第3木曜日に変更
〔定員〕20名(先着)
〔持ち物〕色えんぴつ、手芸小物など

### 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〕 4月20日(金)**
**午後 1:30～2:30**

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着)

## 活動報告 春の講座申込みと作品展が開催されました!!

3月1日～3日までの間で、たくさんの方に来館していただき、お申し込みをいただきました♪書道・手芸・水彩画の教室の作品を展示し、「教室に参加すると色々出来ていいわね」などの感想も頂きました。
ご協力ありがとうございました☆

### 折り紙サロン 当日

〔日時〕 4月 1日(日)・15日(日)
午後 2:00～ 4:00
〔場所〕会議室
〔定員〕30名(先着)
※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

新聞のカラーの広告面で作品を作ります☆
〔日時〕 5月 1日(火)
午前10:00～11:30
〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名(先着)

### 3月31日付で、異動する職員

高城 香織

社会福祉法人 奉優会が指定管理者となった時から、今まで2年間、皆様には大変お世話になりました。
色々とご迷惑をおかけしたこともあるかと思いますが、皆様が助けて下さり、感謝しております。
4月からは、城東ふれあいセンターで頑張ります。
本当にありがとうございました。

### 申込一覧

| 講座名 | 申込開始日 |
|---|---|
| 福笑み体操 | 3月26日（月）～ |
| ピンコロ体操 | 3月26日（月）～ |
| 脳いきいきiPad | 3月28日（水）～ |
| 亀戸ふれあい寄席 | 3月31日（土）～ |
| カメテリア | 4月 3日（火）～ |
| かめいど歌声ハーモニーサロン | ①4月開催 4月 5日（木）～<br>②5月開催 4月23日（月）～ |
| 食べるにこだわる講座 | 4月 6日（金）～ |
| 楽しく脳トレ!!カメトレ講座 | 4月 6日（金）～ |
| 手作り小物サロン | 4月18日（水）～ |

## 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◆

※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。

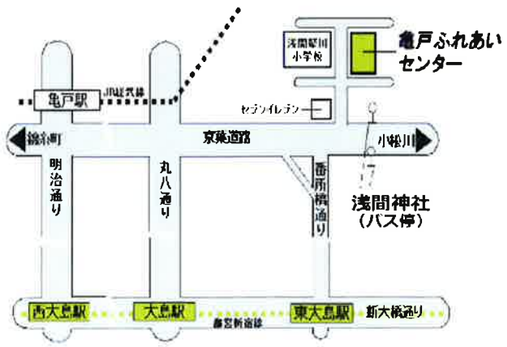
病気や健康のことなど、お気軽にご相談ください。

| | | |
|---|---|---|
| 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☆

九鬼 晃子 先生

ヨガ Ⅰ ・ Ⅱ を担当している九鬼晃子です。
『ヨガは 身体が柔らかくなければできない…』と思われがちですが、実際は そんなことはありません！
呼吸に合わせて無理なく ゆっくり身体を動かすこの繰り返しで自律神経が整い、心も身体も 活き活きと輝きます。
皆さんのご参加を心よりお待ちしております。


**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　FAX：5609-8821
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