

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822

平成30年

12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。

「年忘れ ふれあい演芸まつり」

【日時】12月7日(金) 午前10:00～12:00 午後 1:00～3:00

【場所】会議室

★観覧自由★

【内容】歌(カラオケ等)・踊り・楽器演奏・

かくし芸やマジックなど、2018年の締めくくりに、大いに盛り上がりましょう! 軽食販売もあります!!



クリスマスコンサート ～トランペット四重奏～

先着

女性4名の音大生トランペットカルテット"エール"が、歌謡曲からクラシックまで様々な曲を演奏します。

【日時】12月24日(月・祝)
午後2:00～3:00

【場所】会議室 【定員】60名(先着)

【講師】Trumpet Quartet "Ailr"
(トランペットカルテットエール)

【申込期間】11月26日(月)～



血管年齢測定会

当日

血管年齢を調べて、日頃の生活習慣を見返してみませんか。

【日時】12月20日(木)
午前10:00～12:00

【場所】体育室 【定員】60名(先着)



福笑み体操

先着

～歯科衛生士による健口と

魅力的な表情のためのトレーニング～

【日時】1月22日(火)、2月26日(火)
3月26日(火)

午後1:30～2:30【全3回】

【場所】第一教養娯楽室【定員】20名(先着)

【申込期間】12月20日(木)～

【講師】高橋 裕美氏

(歯科衛生士・国際ホリスティックフェイス協会)



認知症サポーター養成講座

先着

認知症の知識を学び、理解を深めます☆
卒業生はオレンジリングネットワークへ♪

【日時】1月16日(水)
午後1:30～3:00

【場所】第一教養娯楽室

【定員】20名(先着)

【申込期間】12月19日(水)～

【協力】亀戸東長寿サポートセンター



ふれあい寄席

先着

白扇の会の皆さんより落語で笑いのひととき。

【日時】12月15日(土)
午後2:00～4:00

【場所】会議室

【協力】白扇の会

【定員】60名(先着)

【申込期間】11月17日(土)～申込受付中




亀は万年シアター **当日**
「花嫁の父」
 (1950年 アメリカ モノクロ 字幕 93分)
 監督:ヴィンセント・ミネリ
 出演:スペンサー・トレイシー
 エリザベス・テイラー
〔日時〕 12月12日(水)
午後 1:30~3:30
 〔場所〕 会議室〔定員〕50名(先着)

シルエットパステルアート **抽選**
 ゆびでぬるアート体験☆初めてでも大丈夫♪
〔日時〕 1月22日(火)・2月26日(火)
3月26日(火)
午前10:00~11:30【全3回】
 〔場所〕 会議室〔定員〕30名(抽選)
 〔材料費〕300円
 〔申込期間〕12月14日(金)~12月28日(金)
 ※当選者には1月4日(金)以降電話連絡。
 〔講師〕山西 絵美氏

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〕 1月8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〕300円
 〔申込期間〕12月4日(火)~12月18日(火)
 ※当選者には12月19日(水)以降に電話連絡。


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曲を合唱♪
〔日時〕 12月21日(金) 午後2:00~3:30
 〔場所〕 会議室
 〔定員〕90名(先着)
 〔申込期間〕12月5日(水)~
 〔講師〕今井 美代子氏




手作り小物サロン **先着**
「ちりめん根付」
〔日時〕 1月8日(火)
午後2:00~3:30
 〔場所〕 第一教養娯楽室
 〔定員〕20名(先着)
 〔材料費〕300円
 〔申込期間〕12月18日(火)~

絵本の部屋【おはなし玉手箱】 **当日**
 何が飛び出すかわからない玉手箱のようなサロン。
 工作好きも集まれ♪
「とび出すクリスマスカードを作ろう!」
〔日時〕 12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)

楽しく脳トレ!カメトレ講座 **当日**
 計算や間違い探しなどで楽しく脳トレ☆
〔日時〕 12月27日(木) 午後2:00~ 3:30
 〔場所〕 会議室
 〔定員〕30名(先着)
 〔持ち物〕筆記用具



中国茶も楽しめる **抽選**
手作り「練りきり教室」
〔日時〕 1月11日(金)、2月8日(金)
3月8日(金)【全3回】
午前 10:00~ 12:00
 〔場所〕 第一教養娯楽室〔定員〕20名(抽選)
 〔材料費〕900円
 〔申込期間〕12月14日(金)~12月22日(土)
 ※当選者には12月24日(月祝)以降に電話連絡。
 〔講師〕かわかみ みか氏(公認茶藝師)



健康相談カフェ **当日**
「インフルエンザについて学ぼう」
〔日時〕 12月14日(金)
午前11:30~12:00
 〔場所〕 談話室〔定員〕15名
 〔講師〕木村 啓子氏(看護師)

☉コーヒー付き☆
 ☉どなたでも参加できます♪

食べるにこだわる講座 **先着**
◆栄養編
「正しい知識でインフルエンザ・ノロウイルスに対抗しよう!」
〔日時〕 12月11日(火)
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〕11月20日(火)~申込受付中
 〔講師〕照井 明利沙氏(ほしぞら薬局)

はじめてのレクダンス **当日**
〔日時〕 12月18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(後期)を受講の方、レクダンスサークルで活動中の方は参加できません。

本年も当センターにご来館頂き、ありがとうございます。
12月29日(土)~1月3日(木)まで、
 当センターは**休館**となり、
1月4日(金)から通常開館となります。
 来年もよろしくお願ひ致します。

1月4日(金)から館内で
「書初め展」を開催します!!
 是非、見に来てください☆

活動報告

絵本の部屋【おはなし玉手箱】～紋切りに挑戦！～

【おはなし玉手箱】とついているように、何が飛び出すかわからない！みんなでミニからくり絵本を作ったり、読んだりと・・・色々とお楽しみめればと思っています。紋切りに挑戦！紙を折って型紙どおりに切り抜き紙などに、貼り文様を楽しむ、江戸時代から始まった切り絵です。初めての体験でしたが、とても素敵な作品が出来ました！次回は、飛び出すクリスマスカードを作ります。



ぬり絵サロン

当日

〔日時〕 12月20日(木) 午前10:00～11:45

〔場所〕 第一教養娯楽室

〔定員〕 30名 (先着)

〔持ち物〕 色鉛筆



亀戸ふれあい食堂

地域

当センターの利用者と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〕 12月20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

カレーを食べる前に子どもたちのために、学習スペースの開放を始めました！午後5時15分～開放です。

午後5時30分～
整理券を配ります。

新聞ちぎり絵サロン

当日

新聞のカラー広告面を使って作品を作ります。

〔日時〕 12月4日(火) 午前10:00～11:30

〔場所〕 会議室

〔定員〕 30名 (先着)

折り紙サロン「くす玉」

当日

〔日時〕 12月2日(日)・16日(日)

午後2:00～4:00

〔場所〕 会議室 〔定員〕 30名 (先着)

〔持ち物〕 折り紙(10cm) のり、など



オレンジリングネットワーク

地域

〔日時〕 12月26日(水) 午後1:30～3:00

〔場所〕 第一教養娯楽室

〔定員〕 20名



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。

ラジオ体操の時間

当日

〔日時〕 12月4日(火)

午前11:40～0:00

〔場所〕 体育室 〔定員〕 30名 (先着)

どなたでも参加できます♪



カラオケ開放懇談会

12月10日(月) 午後1:00～1:15まで
どなたでもご参加ください

◆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

申込一覧

講座名	申込開始日
ふれあい寄席	現在受付中
食べるにこだわる講座 ◆栄養編	現在受付中
クリスマスコンサート	11月26日(月)～
カメテリア	12月4日(火)～
歌声ハーモニーサロン	12月5日(水)～

講座名	申込開始日
練りきり教室	12月14日(金)～
シルエット パステルアート	12月14日(金)～
手作り小物サロン	12月18日(火)～
認知症サポーター 養成講座	12月19日(水)～
福笑み体操	12月20日(木)～



シャクナゲ会(フラダンスサークル)メンバー募集!!

「フラダンスはハワイの民族舞踊です＊
健康で明るく楽しく一緒に踊りましょう。」

初めての人でも安心して参加できます♪

- 【活動日】毎月第1・3木曜日 午前10:00~11:30
- 【対象】江東区在住の60歳以上の方
- 【講師】小橋 孝枝 先生
- 【問い合わせ】詳細は、当センターにご連絡下さい。



お気軽に見学に来てください。

自由参加教室

下記以外の自由教室は10月~12月の自由参加教室日程表で、日程や持ち物等をご確認下さい。

教室名	講師	時間	レベル	定員	開講日
ゆうゆう体操	職員	午前9:05~9:30	弱~中	20	月~土 (日祝休)
KOTO活き粋体操		午前9:30~10:00			
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。					

■各種開放予定■

お昼開放	第一・第二教養娯楽室 談話室	毎日	正午~午後1:00(ランチ利用できます。)
将棋開放	第二教養娯楽室	第2・第4木	※午後2:00~4:00
カラオケ開放	第一教養娯楽室	月・水・金	※午後1:00~4:30
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(日祝は除く)
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。

☆体操講師の紹介☆



津野 晴子 先生

「社交ダンス教室」

初めの方でも安心して始められます。
ステップを覚えられなくても大丈夫♪
誰もが楽しく健康になるように、
一緒に踊りましょう。

センターからのお願い

利用証の登録内容(住所・電話番号・緊急連絡先など)が変更になった際は、センターにお知らせください。

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

