

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31年
1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。

施設見学会 ～かめさん歩～

「築地本願寺で
パイプオルガンを聴こう」
〔日時〕2月22日(金)

午前10:00～午後3:00

〔定員〕20名（抽選）〔費用〕無料

※交通費・昼食代は別途必要になります♪

〔申込期間〕1月22日(火)～2月5日(火)

※当選者には2月6日(水)以降電話連絡

認知症サポーター養成講座

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)～申込受付中

〔協力〕亀戸東長寿サポートセンター

健康フェスティバル

骨密度や栄養相談など様々な健康に
関するイベントを開催します！
自由に入退場していただけます☆

〔日時〕1月29日(火)

午前10:00～午後3:00

〔場所〕体育室

〔協力〕株式会社 フォーラル

ぼむぼむ薬局 ほか

お気軽に
お越し下さい♪

骨密度測定会

あなたの骨は大丈夫？簡単セルフチェック☆

〔日時〕1月24日(木)・31日(木)

午後1:00～3:00

〔場所〕第一教養娯楽室

「亀センフェスティバル」

〔日時〕平成30年 2月9日(土)

〔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。

☆詳細は2月号でお知らせします☆

是非、見に来てください!!

観覧
自由

防災セミナー

「地震・火事・洪水」

発生したらどうするべきか？何を備えて
おくべきか？江東区洪水ハザードマップを
知って自分自身の安全確保を身につけよう☆

〔日時〕1月28日(月)

午後1:30～2:30

〔場所〕会議室

〔定員〕60名（先着）〔参加費〕無料

〔申込期間〕1月10日(木)～

〔講師〕大塚 尚史 氏

（江東区 総務部 危機管理室 防災課長）

食べるにこだわる講座

◆栄養編

「地球にもお財布にも優しい！
食卓からエコライフ始めませんか？」

〔日時〕1月16日(水)

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〕12月25日(火)～

〔講師〕橋本 真奈 氏（ひかり薬局）

食べるにこだわる講座

◆調理実習編

「手軽にできる！男の料理」

〔日時〕1月30日(水)

午前10:00～午後0:00

〔場所〕会議室

〔定員〕20名（抽選）

〔申込期間〕1月4日(金)～1月18日(金)

※当選者には1月21日(月)以降に電話連絡

〔講師〕橋本 真奈 氏（ひかり薬局）

1月4日(金)～1月18日(金)

館内で「書初め展」を開催します。

是非、見に来てください☆

1月18日(金)午前11:30～

談話室にて「のびのび作業所フーズ」による

パンの販売をおこないます！

亀は万年シアター

「サウンドオブミュージック」

(1965年・アメリカ・約174分)

監督:ロバート・ワイズ

出演:ジュリー・アンドリュース

〔日時〕1月9日(水)

午後1:00～4:00

〔場所〕会議室〔定員〕50名（先着）

カメテリア（ランチ会）

美味しいランチで、楽しいひとときを☆

〔日時〕2月5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〕1月9日(水)～1月19日(土)

※当選者には1月21日(月)以降に電話連絡

手作り小物サロン

「タッチング結びのすずまるこちゃん」

〔日時〕2月5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〕1月22日(火)～

楽しく脳トレ!カメトレ講座

計算や間違い探しなどで楽しく脳トレ☆

〔日時〕1月30日(水)

午後2:00～3:30

〔場所〕会議室

〔定員〕30名（先着）

〔持ち物〕筆記用具



☆新年あけましておめでとうございます☆

♪本年もよろしくお願い致します♪



亀戸ふれあいセンター 職員一同



阿波連



二村



瀬藤



小倉



須藤



看護師 梨本



看護師 木村



吉田



星野



城



渡辺

新年は1月4日(金)から
開館します☆

活動報告 施設見学会 ～かめさん歩～

12月11日(火)葛飾区柴又の柴又帝釈天(経栄山題経寺)に行きました。帝釈天を参拝し、彫刻ギャラリーや庭園を鑑賞しました。彫刻ギャラリーの素晴らしさにみなさん驚きの声をあげていました。また「寅さん記念館」や「高木屋老舗」で柴又名物に舌鼓を打ち、心もお腹もいっぱいになる一日でした。



ぬり絵サロン

〔日時〕1月17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



当日

新聞ちぎり絵サロン

新聞のカラー広告面を使って作品を作ります♪

〔日時〕1月8日(火)
午前10:00～11:30

〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕30名(先着)

当日

折り紙サロン 「お花・花瓶」

〔日時〕1月6日(日)・20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、のり、竹串など

当日

オレンジリングネットワーク

〔日時〕1月23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☆

地域

ラジオ体操の時間

〔日時〕1月8日(火)
午前11:40～午後0:00

〔場所〕体育室 〔定員〕30名(先着)

どなたでも
参加できます♪

当日

カラオケ開放懇談会

1月25日(金) 午後1:00～1:15まで
どなたでもご参加ください

亀戸ふれあい食堂

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〕1月17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



地域

カレーを食べる前にお子さまの
ための学習スペースの開放を
始めました!
午後5時15分～開放いたします。

午後5時30分～
整理券を配ります。

◆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	講座名	申込開始日
認知症サポーター養成講座	申込受付中	カメテリア(ランチ会)	1月9日(水)～
福笑み体操	申込受付中	防災セミナー	1月10日(木)～
食べるにこだわる講座 ◆栄養編	12月25日(火)～	手作り小物サロン	1月22日(火)～
食べるにこだわる講座 ◆調理実習編	1月4日(金)～	施設見学会 ～かめさん歩～	1月22日(火)～
歌声ハーモニーサロン	1月7日(月)～		



ENGLISH CLUB (英会話サークル) メンバー募集!!

「楽しくコミュニケーションを取りながら、
みんなで和気あいあいと勉強しています。新しい
語彙やフレーズ、短いスピーチなど作ります!」

【活動日】毎月第2金曜日 午前10:00～11:30

【対象】江東区在住の60歳以上の方

【講師】倉田 由紀 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1月～3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☆



青木 めぐみ 先生

「リズムアップ体操・チェアリズム体操」
チェアリズムでは無理なくできる下半身の筋力
トレーニングを行い、リズムアップ体操では
簡単なステップを中心に気持ちよく全身を
動かしていきます。
どちらも気軽に参加していただけるクラスです。

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

検索



(指定管理者) 社会福祉法人奉優会

