

# 亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822 FAX 5609-8821

〒136-0071 江東区亀戸9-33-2-101

## 2024年 5月号

### センター利用 について

【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。  
 【申込】本人よりセンター窓口またはお電話にて承ります。  
 （申込は午前9時～午後5時までとなります）  
 講座は全て申込制となります。期間内にお申込みください。  
 先着 …申込日より先着受付。 抽選 …申し込み後、抽選。

### 江東区ふれあいセンター 入館票更新手続きのお知らせ



**2月5日（月）～**  
 入館票の更新手続きをおこなっております。

新カードはICカードとなり、番号も新しくなります。カードの切替がまだお済みではない方は、**健康保険証などの本人確認書類**をご持参いただき、お手続きをお願いいたします。

★新規登録の方もお待ちしております！！

### お知らせ

講座の変更のお知らせです。  
 皆さんにお楽しみいただいている**歌声ハーモニーサロン**が5月17日開催分より以下のように変更になります。

**歌声ハーモニーサロン**  
 ★ I・II部制 ⇒ I部のみ開催  
 ★ 時間 60分 ⇒ 90分  
 ★ 参加人数 40名 ⇒ 80名  
 より多くの方に楽しんでいただけるようになりました♪ぜひ、お申込みください！！

### ☆職員紹介☆



藤原 あいり

みなさん、はじめまして。  
 茨城県出身の藤原あいりです。  
 人と話すのが好きなので、たくさん話しかけてください。分からないことだらけですが頑張ります！！

よろしく  
お願いします



秋山 悦子

はじめまして。  
 沖縄県出身の秋山悦子です。  
 人生100年時代、これからの人生を皆様とともに楽しく元気に頑張ります。宜しくお願ひ致します！

### 「毎回申込み講座」申込みのご案内

- ・規制が色々と緩和されていますが引き続き、全ての講座が**申込み制**となります。
- ・申込み期間を2つ（5月後半開催分、6月前半開催分）に分けて受け付けます。参加したい講座がどちらの申込期間に入っているのかを確認してお申込みください。
- ・6ヵ月定期講座の体操講座に**当選**されている方は、その間の**毎回申込み講座の体操講座には申込みできません**のでご了承ください。
- ・時間が2つ（I・II）に分かれているものは、どちらかをお選びください。
- ・同日に開催している体操講座は同時には申込みできません。
- ・**体操講座は1人2講座**まで、それ以外の講座はいつでもお申込みできます。
- ・講座の内容については別紙の講座内容をご覧ください。

**注意** 天候や講師都合により、講座が中止になる場合もあります。

～毎回申し込み講座5月後半開催分～

**抽選講座**：申込み4月25日（木）～5月3日（金）

**体操講座【2講座まで申込みできます】** 当選者連絡：5月9日（木）以降

<b>笑顔アップ体操</b> 5月15日（水） 午前11:45～12:45 （講師）打越 麻里子氏	<b>太極拳</b> 5月15日（水） 午後2:00～3:30 （講師）谷口 光子氏	<b>Q-ren(キューレン) 骨盤メンテナンス</b> 5月16日（木） 午前10:00～11:00 （講師）上田 サチコ氏	<b>3ない体操 I・II</b> 5月20日（月） I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 （講師）小倉 美里
<b>きらめき体操</b> 5月20日（月） 午後1:30～2:30 （講師）森山 由起子氏	<b>①リズムアップ体操 ②チェアリズム体操</b> 5月21日（火） ①午後1:30～2:30 ②午後3:00～4:00 （講師）青木 めぐみ氏	<b>ピラティス</b> 5月22日（水） 午後2:30～3:30 （講師）黒川 吾木香氏	<b>ヨガ I・II</b> 5月23日（木） I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 （講師）九鬼 晃子氏
<b>笑って体力作り I・II</b> 5月24日（金） I：午前9:30～10:30 II：午前10:50～11:50 （講師）湯川 恵子氏	<b>リラックス＆ バランスアップ I・II</b> 5月25日（土） I：午前9:20～10:20 II：午前10:40～11:40 （講師）内山 雄治氏	<b>リンパストレッチ＆ 骨盤ムーブメント</b> 5月25日（土） 午後1:30～2:30 （講師）鈴木 香夜子氏	<b>ラテンリズム体操</b> 5月29日（水） 午後1:00～2:00 （講師）塩田 珠希氏

～その他の講座～ 【いつでも申込みできます】

<b>歌声ハーモニーサロン</b> ピアノに合わせて 懐かしの曲を合唱します 5月17日（金） 午後1:30～3:00 （講師）今井 美代子氏 ※城東ふれあいセンターとの 重複申込はできません。	<b>スマホ相談会</b> ボランティア講師による 悩み相談室!! 5月25日（土） 午後1:30～4:00 【定員】5名（1人 約20分） 相談時間の希望はお受け できません。 （講師）石田 日呂子氏	<b>楽しモルック</b> ～フィンランドの 伝統的なゲームを 元にしたスポーツで 対戦してみませんか 5月28日（火） 午前10:00～11:30	<b>エコクラフトの部屋</b> 「紙ひもで作る ミニフラワーバスケット」 5月30日（木） 午後1:30～3:00 【材料費】300円 【持ち物】はさみ・ボンダ
--	---	--	---

**先着講座** 申込み：5月7日（火）～定員まで

<b>おはなし玉手箱</b> <b>先着</b> 大人向けの朗読会や絵本の 読み語り、パネルシアターなど 5月16日（木） 午後1:30～2:30 （講師）プチモンド	<b>食べるにこだわる講座</b> <b>先着</b> 「免疫力維持で 一年中元気に過ごそう！」 5月17日（金） 午前11:00～12:00 （講師）ひばり薬局 前田 実月氏	<b>ぬり絵サロン</b> <b>先着</b> きいちやマンダラぬり絵を塗って かわいく飾りを付けませんか？ 5月19日（日） 午後2:00～3:30
<b>オレンジリングネットワーク</b> <b>先着</b> 認知症サポーター養成講座を終了し サポーターとなった方が対象 「いざという時に！ 車椅子体験会」 5月22日（水） 午後1:00～2:00	<b>はじめてのZoom</b> <b>先着</b> 5月23日（木） 午後1:30～2:50 【持ち物】スマートフォン等 【定員】5名 ※2回目受講の方もOKです	<b>ちぎり絵サロン</b> <b>先着</b> 新聞のカラー広告や布で 作品を作ってみませんか？ 5月27日（月） 午後2:00～3:30

**注意** 天候や講師都合により、講座が中止になる場合もあります。

～毎回申し込み講座6月前半開催分～

**抽選講座**：申し込み5月10日(金)～5月17日(金)

体操講座【2講座まで申し込みできます】 当選者連絡：5月23日(木)以降

<b>3ない体操 I・II</b> 6月3日(月) I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 (講師)小倉 美里	<b>下町舞踊</b> 6月3日(月) 午後1:30～3:00 (講師)細川 千穂氏 細川 千穂宗氏	<b>①リズムアップ体操</b> <b>②チェアリズム体操</b> 6月4日(火) ①午後1:30～2:30 ②午後3:00～4:00 (講師)青木 めぐみ氏	<b>笑顔アップ体操</b> 6月5日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏
<b>太極拳</b> 6月5日(水) 午後2:00～3:30 (講師)谷口 光子氏	<b>Q-ren(キューレン)</b> <b>骨盤メンテナンス</b> 6月6日(木) 午前10:00～11:00 (講師)上田 サチコ氏	<b>ラテンリズム体操</b> 6月12日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏	<b>ピラティス</b> 6月12日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏
<b>ヨガ I・II</b> 6月13日(木) I：午前9:30～10:30 II：午前11:00～12:00 (講師)九鬼 晃子氏	<b>笑って体力作り I・II</b> 6月14日(金) I：午前9:30～10:30 II：午前10:50～11:50 (講師)湯川 恵子氏	<b>リンパストレッチ&amp;</b> <b>骨盤ムーブメント</b> 6月15日(土) 午後1:30～2:30 (講師)鈴木 香夜子氏	<b>リラックス&amp;</b> <b>バランスアップ I・II</b> 6月22日(土) I：午前9:20～10:20 II：午前10:40～11:40 (講師)内山 雄治氏

～その他の講座～【いつでも申し込みできます】申し込み5月10日(金)～5月17日(金)

<b>折り紙サロン</b> 初めての方でも 楽しく作れます♪ <b>「バラの花」</b> 6月2日(日) 午後1:30～3:00 【持ち物】折り紙 他詳細は職員まで	<b>楽しモルック</b> ～フィンランドの伝統的ゲームを元にしたスポーツで対戦してみませんか～ 6月7日(金) 午前10:00～11:30	<b>かわいい小物サロン</b> <b>「笹に七夕飾り」</b> 6月7日(金) 午後2:00～3:30【材料費】300円 【持ち物】布用はさみ・速乾ボンド・ウエットティッシュ
<b>スマホ相談会</b> ボランティア講師による悩み相談室！ <b>6月8日(土)</b> 午後1:30～午後4:00 【定員】15名 (1人 約20分) ・相談時間の希望お受けできません ・当選連絡時に相談時間はお伝えします (講師)石田 日呂子氏	<b>亀は万年シアター</b> <b>『二人の瞳』</b> (1952年 85分) 6月12日(水) 午後1:30～2:55 監督:仲木 繁夫 出演:美空ひばり マーガレット・オブライエン 名子役オブライエンとひばりが描く、美しい友情物語！	

**先着講座 申込み**  
**5月21日(火)～定員まで**

**食べるにこだわる講座** 先着  
 「今日から実践！  
 元気な骨でいきいき生活」  
**6月10日(月) 午後2:00～3:00**  
 (講師)ひばり薬局 須藤 美樹氏

**活動報告** ふれあい寄席が3月30日(土)6年振りに大盛況で開催されました。久しぶりの開催の為今回は先着申込みでの受付をしたところ、あっという間に募集人数の50名に達しキャンセル待ちで受付になってしまいました。今回ご参加いただけなかった皆さんは、次回をお楽しみにして下さい。

**ふれあい寄席**

**参加者の声**

- ・とても楽しい時間を過ごさせてもらいました。白扇の会の皆様のそれぞれの熱演にとてもうれしく聞きほれました。
- ・久しぶりで、大感激です。笑いはいいですね。
- ・落語の面白さを味わえて、また芸の奥深さがあり、とても楽しい時間を過ごせました。
- ・生で落語はやっぱいいです

**施設紹介**

ヘルストロン4台  
 マッサージチェア1台  
 を完備しています♪

**第二教養娯楽室**  
 皆でランチやカラオケも♪

**第一教養娯楽室**

**◆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。  
 ※事前申込み不要です。※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10:00～午後4:00

**ゆうゆう体操**  
 職員がおこなう体操を1日に最大2回実施しています。日程や時間の詳細は職員までお問合せ下さい。

**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。

■各種開放予定 ■ ※施設団体貸出を行っています。詳細は職員までお問合せ下さい。

お昼開放	第一教養娯楽室	毎日	正午～午後1:00(ランチ利用できます。) ※今後の新型コロナウイルスの拡大状況等によりご使用できない場合があります。
カラオケ開放	第一教養娯楽室	※月・水・金	午後1:00～4:30 ※開放日は職員までお問い合わせください。
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4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

※開放は講座等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。

**亀戸ふれあいセンター** (亀戸老人福祉センター)

住所：〒136-0071 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2・4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