

**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。

**脳いきいきタブレット講座 (全16回)**

【日時】5月20日(月)～9月16日(月) (月曜日)  
①午前9:30～ ②午前11:00～ ★5/20と9/16は  
③午後1:30～ ④午後3:00～ 脳の健康度 チェック  
をします。

【定員】各10名 (抽選) NPOタブレット活用協会  
(講師) 渡辺としみ氏・堤 ゆかり氏

**申込期間注意** (申込期間)4月15日(月)～4月20日(土)  
※当選者のみに4月22日(月)以降に電話連絡  
※城東ふれあいセンターで同種講座をお申込みの方は亀戸では申込み出来ません。

♪ 歌声ハーモニーサロン♪春の特別編  
『昭和歌謡を歌おう!』

【日時】4月19日(金) 13:30～15:30  
【場所】会議室 【定員】80名(抽選)  
(申込期間)3月25日(月)～3月31日(日)  
※当選者のみに4月5日(金)以降に電話連絡  
(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。

江東区ふれあいセンター  
入館票更新手続きのお知らせ

更新手続き: **2月5日(月)～**  
新カードはICカードです。  
番号も新しくなります。  
持ち物: 本人確認書類(健康保険証等)  
登録カード(緑色)

**ゴールデンウィーク映画祭り**  
亀は万年シアター

【日時】5月3日(金)

**A『恋文騒動』**  
午前10:00～11:35  
(1947年 95分)  
監督:ウィリアム・D・ラッセル  
出演:ウィリアム・ホールデン  
判事一家の16歳の次女は、  
家族に内緒で姉になりすまし  
軍人と文通を  
ある日、軍人が突然家を  
訪れた…  
ロマンティック・コメディです!

**B『祇園囃子』**  
午後1:30～2:55  
(1953年 85分)  
監督:溝口健二  
出演:若尾文子・小暮実千代  
母を亡くし、舞妓になる為  
にやってきた娘を引き受けた  
主人公の芸妓…  
京都の花街を舞台にした  
人間ドラマの名作です!

【日時】5月6日(月)

**A『祇園囃子』**  
午前10:00～11:25  
(1953年 85分)  
監督:溝口健二  
出演:若尾文子・小暮実千代

**B『恋文騒動』**  
午後1:30～3:05  
(1947年 95分)  
監督:ウィリアム・D・ラッセル  
出演:ウィリアム・ホールデン

(申込期間)4月8日(月)～4月15日(月)  
※当選者のみに4月22日(月)以降に電話連絡

**「毎回申込み講座」申込みのご案内**

- ・規制が色々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(4月後半開催分、5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み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**いくつでもお申込み**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4月後半開催分～  
**抽選講座** : 申込み 3月25日(月)～3月31日(日)

**体操講座【2講座まで申込できます】** 当選者連絡:4月5日(金)以降

<b>3ない体操 I・II</b> 4月15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> 4月15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> 4月16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> 4月17日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏
<b>太極拳</b> 4月17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> 4月18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> 4月24日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏	<b>ピラティス</b> 4月24日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏
<b>ヨガ I・II</b> 4月25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> 4月26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&amp; バランスアップ I・II</b> 4月27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&amp; 骨盤ムーブメント</b> 4月27日(土) 午後1:30～2:30 (講師)鈴木 香夜子氏

～その他の講座～【いくつでも申込できます】

<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～ 4月19日(金) 午前10:00～11:30	<b>スマホ相談会</b> ボランティア講師による悩み相談室! 4月20日(土) 午後1:30～午後4:00 ・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>エコクラフトの部屋</b> ～可愛いたんぽぽの 花飾り～ 4月30日(火) 午後1:30～3:00 【材料費】300円【持ち物】ボンド・ ウエットティッシュ・持ち帰り用袋
---	--	---

**先着講座 申込み:4月4日(木)～定員まで**

<b>おはなし玉手箱</b> 先着 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 4月18日(木) 午後1:30～2:30 (講師)プチモンド	<b>ぬり絵サロン</b> 先着 きいちやマンダラぬり絵塗を かわいく飾りを付けませんか? 4月21日(日) 午後2:00～3:30	<b>ちぎり絵サロン</b> 先着 新聞のカラー広告や布を使って いろいろな作品を作ってみませんか? 4月22日(月) 午後2:00～3:30
<b>はじめてのZoom</b> 先着 4月22日(月)午後1:30～2:50 【持ち物】スマートホン等 【定員】5名 2回目受講の方もOKです	<b>食べるにこだわる講座</b> 先着 「噛むって大切! お口のケアで食べるを楽しく」 4月23日(火)午前11:00～12:00 (講師)ひばり薬局 須藤 美樹氏	<b>オレンジリングネットワーク</b> 先着 認知症サポーター養成講座を修了し サポーターとなった方が対象です 「オレンジ事始め! 脳トレで認知症予防」 4月24日(水) 午後1:00～2:00

**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月前半開催分～  
**抽選講座：申込み4月8日(月)～4月15日(月)**

体操講座【2講座まで申込みできます】 当選者連絡:4月22日(月)以降

<b>笑顔アップ体操</b> 5月1日(水) 午前11:45～12:45 (講師) 打越 麻里子氏	<b>太極拳</b> 5月1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2日(木) 午前10:00～11:00 (講師) 上田 サチコ氏	<b>下町舞踊</b> 5月6日(月) 午後1:30～3:00 (講師) 細川 千穂氏 細川 千穂宗氏
<b>リズムアップ体操</b> 5月7日(火) 午後1:30～2:30 (講師) 青木 めぐみ氏	<b>チェアリズム体操</b> 5月7日(火) 午後3:00～4:00 (講師) 青木 めぐみ氏	<b>ピラティス</b> 5月8日(水) 午後2:30～3:30 (講師) 黒川 吾木香氏	<b>ヨガ I・II</b> 5月9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10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&amp; バランスアップ I・II</b> 5月11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&amp; 骨盤ムーブメント</b> 5月11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22日(水) 午後1:00～2:00 (講師) 塩田 珠希氏

～その他の講座～【いつでも申込できます】  
**申込み4月8日(月)～4月15日(月)**

<b>かわいい小物サロン</b> 「フェルトで作る紫陽花」 5月3日(金) 午後2:00～3:30 【材料費】300円 【持ち物】はさみ、速乾ボンド	<b>折り紙サロン</b> 初めての方でも楽しく作れます♪ 「花瓶」 5月5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7日(火) 午前10:00～11:30
<b>亀は万年シアター</b> 『靴みがき』 (1946年 90分) 5月8日(水) 午後1:30～3:00 監督: ヴィットリオ・デ・シーカ 出演: リナルド・スモルドーニ	<b>スマホ相談会</b> あなたの疑問を解決するチャンスです!! 5月11日(土) 午後1:30～午後4:00 【場所】第一教養娯楽室 【定員】5名 (お一人様 約20分) (講師) 石田 日呂子氏	

**活動報告**

**Photoファッションショー**

2月24日(土)に開催しました**Photoファッションショー**は写真館での撮影をイメージして参加していただきました。皆さんドレスで変身し、いつもと違う時間を体験! 参加して下さった皆さん、とても素敵な表情で記念撮影ができました。次回はぜひ、あなたも変身を!!



**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♪

第一教養娯楽室  
 第二教養娯楽室

皆でランチやカラオケも♪

談話室

◆**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。  
 ※事前申し込み不要です。※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。)
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](http://www.kamekuchi.or.jp)

(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

