

# 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 7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。 **先着**…申込日より先着受付。  
(申込は午前9時～午後5時までとなります) **抽選**…申し込み後、抽選。  
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。

### ～サマーライブ～ 「加橋 章と 亀戸パラダイスキング」

誰もが知っている懐かしのポップス、  
歌と演奏中心のステージです。  
【日時】7月15日(月・祝)  
午後1:30～2:30  
【場所】会議室 【定員】60名(抽選)  
【申込期間】6月25日(火)～7月2日(火)  
※当選者のみに7月9日(火)以降に電話連絡

**抽選**

### 抽選 K.wave'12 夏のミニコンサート

K.wave'12からのプレゼント  
ウクレレコンサートをお楽しみください♪  
【日時】7月23日(火)  
午後1:30～2:30  
【場所】体育室 【定員】30名(抽選)  
【申込期間】6月25日(火)～7月2日(火)  
※当選者のみに7月9日(火)以降に電話連絡

### NEW 亀戸まごころ補聴器 **先着** ～これだけは知っておこう 聞こえと補聴器～

【日時】8月8日(木)  
午後1:30～2:30  
【講師】認定補聴器技能者 岡田 華恵 氏  
【場所】会議室 【定員】40名(先着)  
【申込期間】7月5日(金)～ 定員まで

### ～自悠大学～ 申込み受付を行います

【申込期間】7月1日(月)～7月11日(木)  
【申込方法】  
受講案内に添付の**専用往復ハガキ**に  
必要事項を記入の上、  
**63円切手を往信・返信に各1枚(計2枚)**  
貼り、郵送してください。  
※詳細は受講案内をご確認いただくか、  
職員までお問い合わせください。

## 「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(7月後半開催分、8月前半開催分)に分けて受付けます。  
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7月後半開催分～

**抽選講座**：申込み6月25日(火)～7月2日(火)  
**体操講座【2講座まで申込できます】** 当選者連絡：7月9日(火)以降

①リズムアップ体操 ②チェアリズム体操 7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	笑顔アップ体操 7月17日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏	太極拳 7月17日(水) 午後2:00～3:30 (講師)谷口 光子氏	Q-ren(キューレン) 骨盤メンテナンス 7月18日(木) 午前10:00～11:00 (講師)上田 サチコ氏
ラテンリズム体操 7月24日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏	ピラティス 7月24日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏	ヨガI・II 7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	笑って体力作りI・II 7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
リラックス& バランスアップI・II 7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	リンパストレッチ& 骨盤ムーブメント 7月27日(土) 午後1:30～2:30 (講師)鈴木 香夜子氏	3ない体操I・II 7月29日(月) I:午前9:30～10:30 II:午前11:00～12:00 (講師)小倉 美里	きらめき体操 7月29日(月) 午後1:30～2:30 (講師)森山 由起子氏

## ～その他の講座～ 【いつでも申込できます】

歌声ハーモニーサロン ピアノに合わせて懐かしの曲を 合唱します。 7月19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 重複申込は不可	スマホ相談会 ボランティア講師による 悩み相談室! 7月27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	たの 楽しモルック ～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～ 7月30日(火) 午前10:00～11:30	エコクラフトの部屋 「ちりめんで作る ”花火”の飾りもの」 7月30日(火) 午後1:30～3:00 【材料費】300円 【持ち物】はさみ・ボンド・ ウエットティッシュ
--	---	--	---

## 先着講座 申込み：7月5日(金)～定員まで

おはなし玉手箱 <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 7月18日(木) 午後1:30～2:30 (講師)プチモンド	ぬり絵サロン <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? 7月21日(日) 午後2:00～3:30	ちぎり絵サロン <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 7月22日(月) 午後2:00～3:30
オレンジリングネットワーク <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です。 「世界アルツハイマーデーに 向けて」 7月24日(水) 午後1:00～2:00	食べるにこだわる講座 <b>先着</b> 知って得する! 食物繊維のパワーでLet's腸活! 7月31日(水) 午前11:00～12:00 (講師)あすか薬局 満田 美咲紀氏	はじめてのZoom <b>先着</b> 7月31日(水) 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

**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8月前半開催分～

**抽選講座**：申込み7月11日(木)～7月18日(木)

体操講座【2講座まで申込みできます】

当選者連絡：7月23日(火)以降

<b>Q-ren(キューレン)</b> 骨盤メンテナンス 8月1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> 8月5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> 8月5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> 8月6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> 8月7日(水) 午前11:45～12:45 (講師)打越 麻里子氏	<b>太極拳</b> 8月7日(水) 午後2:00～3:30 (講師)谷口 光子氏	<b>ヨガ I・II</b> 8月8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> 8月9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> 8月10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> 8月10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> 8月14日(水) 午後1:00～2:00 (講師)塩田 珠希氏	<b>ピラティス</b> 8月14日(水) 午後2:30～3:30 (講師)黒川 吾木香氏

～その他の講座～ 【いつでも申込できます】

<b>折り紙サロン</b> 「あさがおの花」 初めての方でも楽しく作れます♪ 8月4日(日) 午後1:30～3:00 【持ち物】折り紙 他詳細は職員まで	<b>スマホ相談会</b> ボランティア講師による 悩み相談室！ 8月4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>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～ 8月6日(火) 午前10:00～11:30
--	---	--

**亀は万年シアター**

『ひまわり』  
(1970年 105分)  
戦争によって引き裂かれた男女の悲劇を描いた人気の感動作！  
監督：ヴィットリオ・デ・シーカ  
出演：ソフィア・ローレン  
8月14日(水)  
午後1:30～3:05

**お知らせ**

水分補給 忘れずに！！

当センターは  
6月21日(金)～9月30日(月)の間、  
「猛暑一時休憩所」として  
区より指定を受けています。  
当センターで涼しい夏をお過ごしください。

活動報告



ボランティア講師  
K・K様 K・H様

ちぎり絵サロン

毎月第4月曜日の午後2:00から3:30で開催しています、ちぎり絵サロンのご紹介です。  
ちぎり絵サロンは講師の方が季節に合った作品を見本として飾ってくれ、そこから作りたい作品を選んだり、自分のイメージで作っていきます。材料の新聞紙・布などはセンターに準備してあります。あなたも一緒に楽しく作ってみませんか。完成した作品は廊下に展示して皆さんで楽しめますよ!! おたよりの先着講座で申込み出来ます。ぜひご参加ください!



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♪



◆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 検索

(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

