

亀戸福祉会館のお知らせ

2025年2月25日発行

3月号



指定管理者：社会福祉法人 奉優会

〒136-0071 江東区亀戸1-24-6

電話：03-3685-8208 FAX：03-3683-4851

<https://www.foryou.or.jp/facility/kameidofukushi/>



日	月	火	水	木	金	土
 ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 看 看護師による健康相談がある日 脳トレチャレンジ問題 問題配布3月 3日(月)～ 解答配布3月10日(月)～						1 
2	3	4	5	6	7	8
◆亀戸囲碁 研修大会 10:00-16:00 ◆将棋例会 10:00-15:00 お風呂休み	●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲雛祭りお茶会 13:30-15:00 お風呂休み 看	◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福シニア ヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 看	●歌声喫茶 14:00-15:00	◆生花教室 10:00-11:30 ●歌謡教室 13:30-15:00	●おもしろクラブ 介護予防体操 13:30-15:00	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆初心者囲碁 クラブ 13:30-16:00 ▲備えて安心 健康サロン 13:30-14:30 看
9	10	11	12	13	14	15
 休館日	●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 看	▲輪踊り 13:30-15:00 ▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00 看	▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ◆民謡教室 13:30-15:00 ●おりがみ 「ふじの会」 13:30-15:00	●おもしろクラブ レクリエー ション 13:30-15:00	▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00
16	17	18	19	20	21	22
▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	●初心者卓球 10:00-11:30 ●いきいき 脳活倶楽部 10:00-11:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み 看	◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福シニア ヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 看	●スクラッチ アートA 13:30-15:00 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	春分の日 休館日	●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 看
23	24	25	26	27	28	29
 休館日	●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み 看	◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 ※お知らせ 発行日 看	▲活き粋体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00 ▲輪投げ 14:00-15:00	◆生花教室 10:00-11:30 ●俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30	▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00	▲亀福シネマ 13:30-15:00  看
30	31	おいせ 亀戸福祉会館は生花教室及び卓球A・Bの募集は4月で 開催は5月からとなります。 募集要項はお知らせ4月号に掲載します。				
お風呂休み	お風呂休み					

●【申込制(先着)の講座】※2月25日(火) 9時～窓口または電話でお申込みください。

初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：3月3日(月)・17日(月)

10:00～11:30

講師：湯浅氏

場所：1階 多目的室

定員：7名

★卓球入門は申込みできません



歌声喫茶

日時：3月5日(水)

14:00～15:00

講師：坂巻氏、鈴木氏

場所：1階 多目的室

定員：35名

※なつかしい歌をみんなで歌いましょう！♪



歌謡教室

日時：3月6日(木)

13:30～15:00

講師：竹花 陽子先生

場所：1階 多目的室

定員：35名

※毎回、課題曲をもとに先生のレッスンを受けられます



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：3月10日(月)・24日(月)

10:00～11:30

講師：湯浅氏

場所：1階 多目的室

定員：8名

★初心者卓球は申込みできません



おりがみ ふじの会

日時：3月13日(木)

13:30～15:00

場所：1階 多目的室

講師：田中宏先生、好子先生

定員：20名

※「おひな様」を作りましょう！



いきいき脳活倶楽部

日時：3月17日(月)

10:00～11:00

講師：本多 慶吉先生

場所：2階 和室大

定員：20名

※椅子に座って体操やボールを使って脳トレやゲームを行います！



スクラッチアートA・B

日時：A：3月19日(水)・B：26日(水)

ABともに 13:30～15:00

場所：2階 和室小

定員：各5名

※印刷された線をなぞると、色や柄が出てきます。削って楽しい癒しの時間

★申込はA・Bいずれかの日のみとなります



俳句カフェ

日時：3月27日(木)

11:00～12:30

講師：英喜さん

場所：2階 和室大

定員：5名

※俳句に興味ある方集まれ～！

英喜さんは
毎週木曜日の11時～
亀戸福祉会館に
います！

おしゃべりに来ませんか！



●介護予防事業(先着) ※2月25日(火) 9時～ 窓口または電話でお申込みください。

★おもしろクラブは“途中入場”は出来ません。5分前には着席をお願いします。

おもしろクラブ

介護予防体操

日時：3月7日(金)

13:30～15:00

講師：森山 由起子先生

場所：1階 多目的室

定員：30名

※椅子に座って、上半身と下半身をしっかりと動かします
脳トレも取り入れており、脳の活性化にも繋がります



おもしろクラブ

レクリエーション

日時：3月14日(金)

13:30～15:00

講師：伊藤 成先生

場所：1階 多目的室

定員：25名

※なつかしい歌をうたったり、ゲームをしたり、
とても楽しい講座です！



おもしろクラブ

リズム体操

日時：3月21日(金)

13:30～14:30

講師：打越 麻里子先生

場所：1階 多目的室

定員：30名

※ベルを使用して、ストレッチ体操を行います



おねがい



★申込講座(先着)、介護予防事業(先着)に
お申込をされた講座をキャンセルされる場合
必ずお電話にてご連絡下さい。

▲【自由参加の講座】 ※申込不要です。開始5分前には集合をお願いします。

亀福体操

日時：月～土曜日
13:00～13:20
場所：2階 ラウンジ
※ラジオ体操第1・2、水彩音頭を行います！
※江東活き粋体操の日はお休みです
3月は、26日(水)がお休みとなります



備えて安心健康サロン

「生活に筋力を！」

日時：3月8日(土)
13:30～14:30
場所：2階 和室大
講師：土井看護師

生活の知恵と
筋力をつける



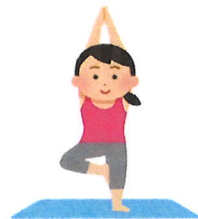
卓球フリー

日時：3月16日(日)
3月3日・10日・17日・24日(月)
3月4日・11日・18日・25日(火)
13:00～15:00
場所：1階 多目的室
※自由に卓球を楽しんでいただけます！



亀福シニアヨガ

日時：3月4日・18日(火)
11:00～12:00
場所：2階 和室大
講師：君塚 昌代先生
※椅子に座って行うヨガです！



パソコンクラブ

日時：3月8日・22日(土)
10:00～11:30
場所：1階 多目的室
講師：大串氏
※先生がわからないところを教えてください！
※パソコン、タブレット等はお持ちください



輪踊り

日時：3月12日(水)
13:30～15:00
場所：2階 和室大
講師：新林氏&フレンズ
※楽しく皆さんで踊りましょう！



心が整うぬりえA・B

日時：A：3月12日(水)・B：28日(金)
ABともに13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※A・Bともに申込可能です
※ぬりえに集中することで、心が整います！
※色鉛筆はご用意しています



楊名時太極拳

日時：3月13日(木)
10:00～11:30
場所：2階 和室大
講師：藤崎 優先生
※丁寧に先生が教えてください！



亀福シネマ

日時：3月29日(土)
13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※上映予定：「男はつらいよ・奮闘編」
マドンナ：榎原み



のぞみ薬局出前講座

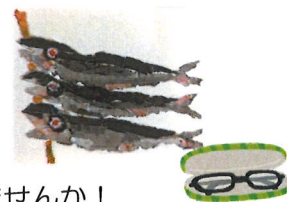
「体いきいき体操」

日時：3月19日(水)
13:30～14:30
場所：1階 多目的室
※体の不調を整える体操に挑戦してみましょう！



新聞ちぎり絵サロン

日時：3月15日(土)
13:30～15:00
場所：2階 和室小
講師：福祉会館職員
※新聞をちぎって絵を作ってみませんか！



江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：3月26日(水)
13:00～13:40
場所：2階 和室大
講師：介護予防リーダーの皆さん
※介護予防リーダーズの方の体操、筋力トレーニング、水彩音頭を行います！



輪投げの集い

日時：3月26日(水)
14:00～15:00
場所：2階 和室大
※お一人2セットで競技、
上位者にはお楽しみも・・・♪



うたの広場

日時：3月27日(木)
13:30～14:30
場所：1階 多目的室
講師：榎原 千尋先生
久保 陽子先生
※季節の歌を一緒に歌いましょう！



おいせ

眼鏡のご用意をお願いします!!

下記講座にご参加の際は、度が合わない、かけずらい等のご意見を頂きますので**使い慣れた眼鏡を持参**して頂く事をお勧め致します。

- ・ぬりえ
- ・スクラッチアート
- ・新聞ちぎり絵
- ・おりがみ





「雛祭りお茶会」



★お茶は無料！！

ほうじ茶
玄米茶
緑茶



★シフォンケーキ

あります！！
販売予定50個
ひとつ150円です



日時：3月3日（月） 13:30～15:00

会場：亀戸福祉会館 2階

☆事前申込不要 “自由参加” です

★写真撮影について

館内において行事・講座や日常の様子を記録するため、写真を撮る事があります。
撮影した写真は、館内やホームページに掲示、掲載することがあります。

撮影時には都度お声がけをさせていただきますが、お顔など掲載されることに不都合がある方は職員までお申し出ください。



★看護師による健康相談 3月は、下記の日時に行っています。

3日（月）・4日（火）・8日（土）・11日（火）・12日（水）・14日（金）
17日（月）・18日（火）・21日（金）・22日（土）
24日（月）・25日（火）・29日（土）

各日の10時～15時

※どんな内容でもご相談をお受けします。お気軽にお越しください。

※個別相談希望の方は場所の都合により事前に予約を承りますので、ご連絡お願いいたします。



お風呂

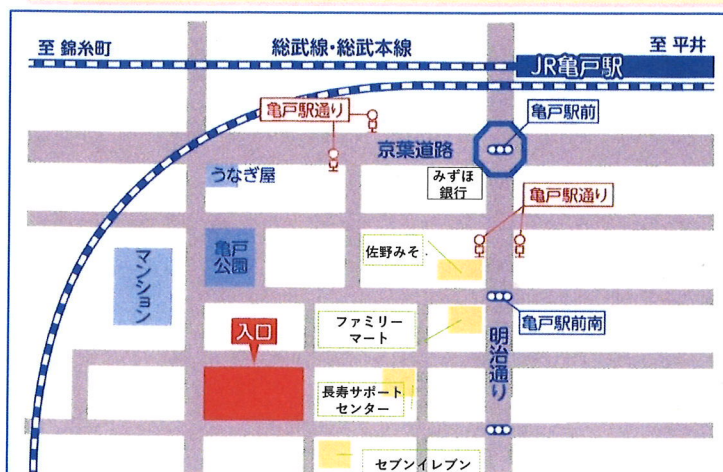


火曜～土曜日 11:00～15:00（金曜日は11:00～14:00）にご利用いただけます。
（日・祝日・月曜日はお休みです）

※毎週金曜日14:00～15:00は介助入浴（予約制）となります。

※受付は10:45～14:30です。（金曜日は10:45～13:30）

※石鹸（ボディソープ）やシャンプー・リンス、タオルはご持参ください。



交通案内

JR総武線「亀戸駅」 徒歩6分

都営新宿線「西大島駅」 徒歩10分

都バス（都07・亀29・亀24・錦27）

「亀戸駅通り」 徒歩4分



施設案内

開館時間

月～土 9:00～19:00（個人利用）

日・こどもの日・敬老の日 9:00～18:00

休館日：第2・4日曜日、国民の休日、年末年始

（こどもの日・敬老の日は開館）