

亀戸福祉会館のお知らせ 2月号

2025年1月25日発行



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	
<p>◆会員制 ●申込制 ▲自由参加</p> <p>看 看護師による健康相談がある日</p>		<p>脳トレチャレンジ問題 問題配布2月 3日(月)～ 解答配布2月10日(月)～</p>					<p>1</p> <p>▲備えて安心健康サロン 13:30-14:30</p> <p>看</p>
2	3	4	5	6	7	8	
<p>◆亀戸囲碁研修大会 10:00-16:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲おりがみサロン 13:30-15:00</p> <p>お風呂休み 看</p>	<p>◆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 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>●スクラッチアートA 13:30-15:00</p>	<p>◆生花教室 10:00-11:30 ●ソフトバンクスマホ教室 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>●おもしろクラブ ボイストレーニング&うた 13:30-15:00</p>	<p>▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆初心者囲碁クラブ 13:30-16:00 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00</p>	
9	10	11	12	13	14	15	
<p>休館日</p>	<p>●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み 看</p>	<p>建国記念日</p> <p>休館日</p>	<p>▲心が整うぬりえA 13:30-15:00 ▲輪踊り 13:30-15:00</p>	<p>▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ◆民踊教室 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>▲亀福シネマ 13:30-15:00</p>	<p>亀福 演芸大会 12:00-16:00</p> <p>看</p>	
16	17	18	19	20	21	22	
<p>▲卓球フリー 13:00-15:00</p> <p>お風呂休み</p>	<p>●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</p> <p>お風呂休み</p>	<p>◆卓球A 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>●歌声喫茶 14:00-15:00</p>	<p>◆生花教室 10:00-11:30 ▲心が整うぬりえB 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>●おもしろクラブ 頭と体を元気にしましょう 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00</p> <p>看</p>	
23	24	25	26	27	28		
<p>天皇誕生日</p> <p>休館日</p>	<p>振替休日</p> <p>休館日</p>	<p>◆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 ◆民踊自主練習 13:30-15:00</p> <p>※お知らせ発行日 看</p>	<p>▲活き粋体操だよ！全員集合！ 13:00-13:40 ▲のぞみ薬局出前講座 13:30-14:30 ▲輪投げ 14:00-15:00</p>	<p>●俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチアートB 13:30-15:00</p> <p>看</p>	<p>●おもしろクラブ 健康であるために 13:30-15:00</p>		

●申込制の講座(先着) ※1月25日(土) 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：2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：10名
 ★卓球入門は申込みできません



スクラッチアートA・B
 日時：A：2月5日(水)・B：27日(木)
 ABともに 13:30～15:00
 場所：2階 和室小
 定員：各5名
 ※申込はA・Bいずれかの日のみとなります
 ※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



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)
 日時：2月10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



いきいき脳活倶楽部
 日時：2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！



歌声喫茶
 日時：2月19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！♪



俳句カフェ
 日時：2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！



>>>> **ソフトバンクスマホ教室** <<<<<<

スマートフォンをご利用の方、これからという方も必見!!
 亀福でスマートフォンの利便性を体験してみませんか!!

今回は「**スマホの基礎と防災**」としてスマートフォンの操作の基礎から防災に役立つ情報の見方など生活に身近なテーマです。

日時：2月6日(木) 13:30～15:00
 講師：ソフトバンクスマホアドバイザー
 場所：2階 和室大
 定員：15名



▶▶▶▶▶ **作品展** ◀◀◀◀◀◀

亀福をご利用いただいている“S・Kさん”の作品展をラウンジにて行います。 ※展示期間:2月4日(火)～(1ヶ月間)
 <東京スカイツリー> <東京タワー>



※作品は1/1000縮尺だそうです

●介護予防事業(先着) ※1月25日(土) 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
ボイストレーニング&うた
 日時：2月7日(金)
 13:30～15:00
 講師：岩淵みわ 先生
 場所：1階 多目的室
 定員：35名



おもしろクラブ
頭と体を元気にしましょう
 日時：2月21日(金)
 13:30～15:00
 講師：上野幸 先生
 場所：1階 多目的室
 定員：30名
 ※ストレッチ体操やボールを使って体操します！



おもしろクラブ
健康であるために
 日時：2月28日(金)
 13:30～15:00
 講師：北原千壽子 看護師
 場所：1階 多目的室
 定員：25名



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
2月は、26日(水)がお休みとなります



備えて安心健康サロン

「貯筋運動とストレッチ」

日時：2月1日(土)
13:30～14:30
場所：2階 和室大
講師：土井 看護師



おりがみサロン

日時：2月3日(月)
13:30～15:00
場所：2階 和室小
講師：福祉会館職員
※「リースと鬼」を作ります！



卓球フリー

日時：2月2日・16日(日)
2月3日・10日・17日(月)
2月4日・18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：2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！



新聞ちぎり絵サロン

日時：2月8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！



パソコンクラブ

日時：2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、タブレット等のご持参ください



輪踊り

日時：2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：2月12日(水)・B：20日(木)
ABともに13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※A・Bともに参加可能です
※ぬりえに集中することで、心が整います！
※色鉛筆をご用意しています



楊名時太極拳

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



亀福シネマ

日時：2月14日(金)
13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※上映予定：「男はつらいよ/続・男はつらいよ」
マドンナ：佐藤オリエ



のぞみ薬局出前講座

「誤えん性肺炎のリスクを減らそう！ 飲み込みできますか？」

日時：2月26日(水)
13:30～14:30
場所：1階 多目的室



江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：2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：2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・・・♪



おいせ “卓球フリー” の開催日追加!!

2月より卓球フリーの開催日をこれまでの月曜日、火曜日に加えて日曜日も開催することと致します。時間は13:00～15:00と同様です。

※原則、第2・第4日曜日の休館日と多目的室を使用する講座がある日曜日の開催はありません。
※開催日は「亀戸福祉会館のお知らせ」にて確認ください

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、**普段お使いの眼鏡をご持参ください。**亀戸福祉会館にも貸し出しは行っておりますが、度が合わない、かけづらい等のご意見を頂きますので使い慣れた物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
- ・おりがみサロン



亀福

演

芸

大

会

開催日時：令和7年2月15日 土曜日 12時～16時
開催場所：亀戸福祉会館 2階 和室（大）



★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 2月は、下記の日時に行っています。

1日（土）・3日（月）・4日（火）・6日（木）・10日（月）・13日（木）
15日（土）・18日（火）・20日（木）・21日（金）・22日（土）・25日（火）
27日（木） 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）

