亀戸福祉会館のお知らせ 10月号

2024年9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/

SPORTS & SUPPORT
KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

日	月	火	水	木	金	土
脳トレチャレンジ問題 問題配布:10月　7日(月)～ 解答配布:10月15日(火)～ ◆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		1 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	2 ●歌声喫茶 14:00-15:00 看	3 ◆生花教室 10:00-11:30 ●ソフトバンク スマホ教室 13:30-15:00	4 ●おもしろクラブ ボイストレーニング＆うた 13:30-15:00	5 ▲備えて安心 健康サロン 13:30-14:30 看
6 ◆亀福囲碁 研修大会 10:00-16:00 お風呂休み	7 ●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	8 ◆卓球B 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	9 ▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00 ▲輪踊り 13:30-15:00	10 ▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00 ◆民踊教室 13:30-15:00	11 ●おもしろクラブ リハビリテーション ★am活動 10:00-11:00 ▲新聞ちぎり絵 サロン 13:30-15:00	12 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲脳トレ体操 13:30-14:30 ◆初心者囲碁 クラブ 13:30-16:00 看
13 休館日	14 スポーツの日 休館日	15 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	16 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00 ▲亀福シネマ 13:30-15:00 	17 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲健康教育教室 13:30-14:30 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00 看	18 ●おもしろクラブ 健康であるために 13:30-15:00 	19 ふれあい祭り 10:00-15:00 お風呂休み
20 お風呂休み	21 ●いきいき 脳活倶楽部 10:00-11:00 ●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 お風呂休み	22 ◆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	23 ●押し花体験 サロン 13:30-15:00 	24 ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	25 ●おもしろクラブ 頭と体を元気にしましょう 13:30-15:00 ※お便り発行日	26 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲脳トレ体操 13:30-14:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 看
27 休館日	28 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	29 ▲亀福シニアヨガ 11:00-12:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	30 ▲活き粋体操だよ！全員集合 13:00-13:40 ▲輪投げ 14:00-15:00	31 ●俳句カフェ 11:00-12:30 ●歌謡教室 13:30-15:00 看	おしらせ 10月19日(土)は 「ふれあい祭り」 開催の為お風呂は お休みとなります。 申し訳ございませんが、 ご協力お願い致します。 	

ふれあい祭り

日時：10月19日（土）10時～15時
場所：1階・2階　　※事前申込不要“自由参加”です。

お　楽　し　み　に！

手作り品バザー

作品展示会&体験コーナー

血管年齢・脳年齢
測定会

NEW　>>>「亀福シネマ」のお知らせ<<<

『映画観賞会』開催決定　お楽しみに！！
日　　時：10月16日（水）13:30-15:00
タイトル：「**男はつらいよ 純情編**」
場　　所：1階 多目的室
申　　込：事前申込不要“自由参加”です

看護師による健康相談

10月は、下記の日時に行っています。

2日（水）・ 5日（土）・12日（土）・17日（木）
26日（土）・31日（木）各日の10時～12時、13時～15時

※どんな内容でもご相談させて頂きます。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。

おいでや　飯塚正義さんの写真展

期間：10月10日～31日
場所：亀戸福祉会館2階ラウンジ
❀飯塚さんは若年性認知症当事者の方ですが、病気発症後も趣味の写真撮影を続け、区内外で展示会や講演会を行って活躍されています❀

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）

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

歌声喫茶

日時：10月2日（水）
14:00～15:00
講師：坂巻氏、鈴木氏
場所：1階　多目的室
定員：30名
※なつかしい歌をみんなで歌いましょう！♪

ソフトバンクスマホ教室

日時：10月3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
テーマ：「スマホの基本と防災」

初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：10月7日（月）・21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：10月16日（水）・B：17日（木）
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

いきいき脳活倶楽部

日時：10月21日（月）
10:00～11:00
講師：本多　慶吉 先生
場所：2階　和室大
定員：16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！

押し花体験サロン

NEW

日時：10月23日（水）
13:30～15:00
講師：石川　貴子先生
場所：2階　和室大
定員：10名
※四季折々の草花を押し花として
楽しみ、作品に仕上げていきます。

卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：10月28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

俳句カフェ

日時：10月31日（木）
11:00～12:30
講師：英喜さん
場所：2階　和室大
定員：5名　※俳句を気軽に楽しめます！

歌謡教室

日時：10月31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

「ふれあい祭り」のボランティアさん！♪ 大募集！！

10月19日（土）10時～15時のお祭りに
お手伝いできる方を募集しています！
（カフェ、コンサート受付など）

介護予防事業(先着)※9月25日(水) 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

ボイストレーニング＆うた

日時：10月4日（金）
13:30～15:00
講師：岩渕　みわ先生
場所：1階　多目的室
定員：35名

おもしろクラブ

リハビリテーション★am活動

日時：10月11日（金）
10:00～11:00 (午前中ですお間違いなく)
講師：篠田　雄一先生
場所：1階　多目的室
定員：25名

おもしろクラブ

健康であるために

日時：10月18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

おもしろクラブ

頭と体を元気にしましょう

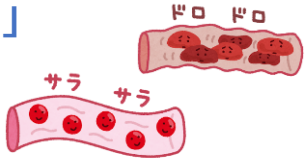
日時：10月25日（金）
13:30～15:00
講師：上野幸先生
場所：1階　多目的室
定員：30名
※ストレッチ体操やボールを使って体操します！

【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
10月は、19日（土）・30日(水)がお休みとなります

備えて安心健康サロン
「血管年齢について」



日時：10月5日（土）
13:30～14:30
場所：2階　和室大
講師：土井看護師
※10月19日（土）に血管年齢測定会があります！

卓球フリー

日時：10月7日・21日・28日（月）
10月1日・8日・15日・22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：10月8日・29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！

輪踊り

日時：10月9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！

新聞ちぎり絵サロン

日時：10月11日（金）
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！

心が整うぬりえA・B

日時：A：10月9日（火）・B：10日（水）
ABともに 13:30～15:00
場所：1階　多目的室
※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

脳トレ体操

日時：10月12日（土）・26日（土）
13:30～14:30
場所：2階　和室大
講師：弦巻職員
※椅子に座って行う軽い体操、楽しい脳トレを行います！

パソコンクラブ

日時：10月12日・26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れます！
※パソコン、タブレット等はご持参ください

亀福シネマ

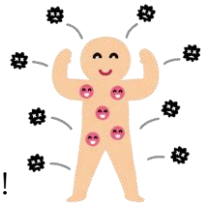
NEW

日時：10月16日（水）
13:30～15:00
場所：1階　多目的室
※「男はつらいよ 純情編」を上映します!（マドンナ：若尾文子）

おりがみサロン

日時：10月21日（月）
13:30～15:00
場所：2階　和室小
講師：福祉会館職員
※リースとハロウィンのカボチャを作ります！

のぞみ薬局出前講座
「みんなで免疫力アップ」



日時：10月24日（木）
13:30～14:30
場所：2階　和室大
※手洗い・うがいの基本等を学びます！

楊名時太極拳

日時：10月24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れます！

江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：10月30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：10月30日（水）
14:00～15:00
場所：2階　和室大

※お一人2セット、上位者にはお楽しみも♪

健康教育教室
「血圧と病気について」

日時：10月17日（木）
13:30～14:30
場所：2階　和室大
講師：城東保健相談所　保健師