

亀戸福祉会館のお知らせ

8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
 おしせ 脳トレチャレンジ問題 問題配布 8月4日(月)～ 解答配布 8月12日(火)～		 看護師による健康相談がある日 ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加	1 ●おもしろクラブ ボイストレーニング&うた 13:30-15:00	2 ▲おりがみサロン 13:30-15:00 		
3 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	4 ▲卓球フリー 10:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲の～びのび ゆったり体操 13:30-14:30 お風呂休み	5 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福ワカガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	6 ●歌声喫茶 14:00-15:00 	7 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●歌謡教室 13:30-15:00 ●スクラッチアート 13:30-15:00	8 ●おもしろクラブ 健康であるために 13:30-15:00	9 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲健康サロン 13:30-14:30
10  休館日	11  休館日	12 ◆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	13 ▲朝活！輪投げ練習会 10:00-11:00 ●ボンボンバレー 13:30-14:30 ▲盆踊り大会 13:30-15:00	14 ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲心が整うぬりえA 13:30-15:00 ▲健康教育教室 13:30-14:30	15 ▲輪投げの集い 13:30-14:30 	16 ▲亀福シネマ 13:30-15:00 
17 ▲卓球フリー 13:00-15:00  お風呂休み	18 ▲卓球フリー 10:00-12:00 ●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	19 ◆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	20 ●朝活！スクラッチアート 10:00-11:30 ▲防災講座 13:30-15:00 	21 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲心が整うぬりえB 13:30-15:00 	22 ●おもしろクラブ 介護予防体操 13:30-15:00	23 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00
24  休館日	25 ▲卓球フリー 10:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲の～びのび ゆったり体操 13:30-14:30 ※お知らせ発行日 お風呂休み	26 ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福ワカガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	27 ▲活き粋体操だよ！全員集合！ 13:00-13:40 ▲輪踊り 13:30-15:00 	28 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	29 ●おもしろクラブ リハビリテーション am活動 10:00-11:00 ▲くらしケアクリニック 13:30-14:30	30 ●ボンボンバレー 13:30-14:30 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00

31
 ▲卓球フリー
 13:00-15:00
 お風呂休み

～ボランティアさん～
 いつもご協力ありがとうございます。講座の受付ボランティアなどをしていただいている方に右写真の名札を付けていただいています。よろしくお願ひします。


おしせ


8月20日(水)10:00-11:30
【朝活！スクラッチアート】
 始まります！※申込はいづれかのスクラッチのみとなります


●【申込制(先着)の講座】※7月25日(金) 9時～窓口または電話でお申込みください。

卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

今月の「卓球入門」はお休みです。
代わって「卓球フリー」の時間とさせていただきます。



初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

今月の「初心者卓球」はお休みです。
代わって「卓球フリー」の時間とさせていただきます。



歌声喫茶

日時：8月6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：8月7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



スクラッチアート

日時：8月 7日(木) 13:30～15:00
場所：2階 和室小
定員：5名
※申込はいづれかのスクラッチのみとなります
※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



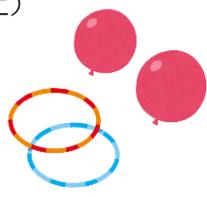
朝活!スクラッチアート

日時：8月20日(水) 10:00～11:30
場所：2階 和室小
定員：5名
※申込はいづれかのスクラッチのみとなります
※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



ボンボンバレー

日時：8月13日(水)・8月30日(土)
13:30～14:30
講師：土井看護師
場所：1階 多目的室
定員：10名(先着申込制)
※椅子に座って楽しく体を動かします。



いきいき脳活倶楽部

日時：8月18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！



●介護予防事業(先着) ※7月25日(金) 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：8月1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
※声の出し方、腹式呼吸を学びます



おもしろクラブ

健康であるために

日時：8月8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
※看護師による講話と軽い体操を行います



おもしろクラブ

介護予防体操

日時：8月22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

リハビリテーション★am活動

日時：8月29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



おねがい 講座に参加される利用者の皆様へ

※講座開始後15分まで入室可能です(準備、安全面などを考慮して)
※申込制の講座で当日空きが出た場合、キャンセル待ちに申込のみ参加可能です
※卓球講座の見学は入室不可です(会場外から見学は可15分程度可)

よろしくお願いします



～ボランティアさん大募集～

色々お手伝いしていただける方募集中です!
詳しくは職員まで(^-^)/お問合せください



▲【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

8月は、27日(水)がお休みとなります



おりがみサロン

日時：8月2日(土)
13:30～15:00

場所：2階 和室小

講師：福祉会館職員

※可愛い「金魚」を作ります！



卓球フリー ※今月は月曜日の午前中も卓球フリー

日時：8月3日・17日・31日(日)

8月5日・12日・19日・26日(火)

日・火は、13:00～15:00

8月4日・18日・25日(月)

月は、10:00～12:00及び13:00～15:00

場所：1階 多目的室

※開始時間後の入場は出来ませんのでご注意ください。



の～びのびゆったり体操

日時：8月4日・25日(月)

13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻真貴子看護師

※楽しい体操とオカリナ演奏に合わせて歌を歌います！

※各自「タオル」をご持参ください



亀福シニアヨガ

日時：8月5日・26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：8月9日・23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、タブレット等はご持参ください



健康サロン ★夏こそたんぱく質★

「たんぱく質をしっかりとりましょう！」

日時：8月9日(土)

13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：土井 看護師

※どんな食材からたんぱく質をとったらいいでしょう！



輪投げの集い ※今月は盆踊りの為、練習は1回です

日時：8月13日(水) 朝活!輪投げ練習会

10:00～11:00

15日(金) 輪投げの集い

13:30～14:30

場所：2階 和室大

※8月から開催日時が変更となりチーム対抗戦です!



楊名時太極拳

日時：8月14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！



心が整うぬりえ

日時：A：8月14日(木) B：21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!

※色鉛筆はご用意しています



健康教育教室

「食中毒及び感染症について」

日時：8月14日(木)

13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：食品衛生監視員



亀福シネマ

日時：8月16日(土)

13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「喜劇・急行列車」

出演：渥美清、佐久間良子 他



輪踊り

日時：8月27日(水)

13:30～15:00

場所：1階 多目的室

講師：新林氏&フレンズ

※楽しく皆さんで踊りましょう!



のぞみ薬局出前講座

「これで便通解消！」

日時：8月28日(木)

13:30～14:30

場所：1階 多目的室

※便通に良い食事、対策を学びます!



江東活き粋体操だよ! 全員集合

日時：8月27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!



新聞ちぎり絵サロン

日時：8月30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!



おねがい 眼鏡のご用意をお願いします!! (ぬりえ・スクラッチアート・新聞ちぎり絵・おりがみ)

盆踊り大会

今年も暑い夏、お盆の季節がやってきました～。皆さ～ん、踊って暑さを吹き飛ばしましょう!!

開催日時：8月13日（水）
13:30～15:00

開催場所：2階 和室大
※申込不要・自由参加です！



防災講話及び避難訓練

『地震・雷・台風 どう備える!?』
—地震・雷・台風 知っとく知識—
日時：8月20日（水）
13:30～15:00

場所：2階 和室大
講師：山崎正雄氏（防火防災危機管理
アドバイザー）
※申込不要・自由参加



くらしケアクリニック城東

お医者さんのお話

『認知症について』

日時：8月29日（金）
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
講師：勝俣元都 医師
※申込不要・自由参加



★看護師による健康相談 8月は、下記の日時に行っています。

2日（土）・4日（月）・6日（水）・7日（木）・8日（金）・9日（土）
12日（火）・14日（木）・15日（金）・16日（土）・18日（月）・21日（木）
22日（金）・23日（土）・25日（月）・26日（火）・28日（木）・30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。



★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。



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）