

亀戸福祉会館のお知らせ

9 月号



指定管理者：社会福祉法人 奉優会
 〒136-0071 江東区亀戸1-2-4-6
 電話：03-3685-8208 FAX：03-3683-4851
<https://www.foryou.or.jp/facility/kameidofukushi/>



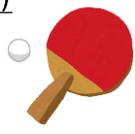
日	月	火	水	木	金	土		
	1 看	2 看	3	4 看	5 看	6 看		
 ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加	▲卓球フリー 10:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲亀戸長寿サポート センター交流会 13:30-14:30 お風呂休み	◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福江アガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	●歌声喫茶 14:00-15:00 	◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲心が整う ぬりえA 13:30-15:00	●おもしろ クラブ 頭と体を元気 にしましょう 13:30-15:00 	▲亀福シネマ 13:30-15:00 		
7	8 看	9 看	10 看	11 看	12	13		
▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	▲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	◆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	●朝活！スク ラッチアート 10:00-11:30 ●ボンボン バレー 13:30-14:30 ▲輪踊り 13:30-15:00	▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●おりがみ ふじの会 13:30-15:00 ◆民踊教室 13:30-15:00	●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 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00		
14	15 看	16 看	17 看	18 看	19	20 看		
 休館日	敬老の日 お楽しみ コンサート 13:30-15:00 にごり湯 	◆卓球A 10:00-11:30 ▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	●のぞみ薬局 出前講座 13:30-15:00 	◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●ボンボン バレー 13:30-14:30	●おもしろ クラブ レクリエー ション 13:30-15:00 ▲輪投げの 集い 14:00-15:00	●認知症 サポーター 養成講座 13:30-15:00 		
21	22 看	23	24 看	25 看	26 看	27		
▲卓球フリー 13:00- 15:00 お風呂休み	▲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 ●健康麻雀 13:30-15:30 お風呂休み	秋分の日 休館日	▲活き粋体操 だよ！全員集 合！ 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00	▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30 ●スクラッチ アート 13:30-15:00 ※お知らせ発行日 ※申込受付開始日	●おもしろ クラブ 音楽健康レクリ エーション 13:30-15:00	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ▲ハトペロ 落語会 13:30-14:30		
28	29 看	30 看	9月10日(水)10:00-11:30 【朝活！スクラッチアート】 ※申込はいづれかのスクラッ ちのみとなります				おいせ	亀福 スタンプ
休館日 	▲の〜びのび ゆったり体操 13:30-14:30 お風呂休み	●あけぼの薬局 10:00-11:00 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福江アガ 11:00-12:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 ▲心が整う ぬりえB 13:30-15:00	脳トレチャレンジ問題 問題配布 9月 1日(月)～ 解答配布 9月 8日(月)～				2ページと3ページの ☆ マークの付いてい る講座亀福ポイント カードのスタンプ1個 対象です♪	
			看 看護師による健康相談がある日					

●【申込制(先着)の講座】※8月25日(月) 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)

初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

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。



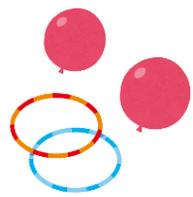
歌声喫茶

日時：9月3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！♪



ボンボンバレー

日時：9月10日(水)・18日(木)
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



朝活!スクラッチ/スクラッチアート

日時：9月10日(水) 10:00～11:30(朝活!)
25日(木) 13:30～15:00
場所：2階 和室小
定員：各5名
※申込は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



おりがみ ふじの会

日時：9月11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：16名
※「くす玉」を作ります!



のぞみ薬局出前講座

「アロマこねこね石鹸作り」

日時：9月17日(水)
13:30～15:00
場所：1階 多目的室
定員：10名
※アロマの香りに癒されながら、石鹸を作ります!



いきいき脳活倶楽部

日時：9月22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!



あけぼの薬局

「骨密度測定会」

日時：9月30日(火)
①10:00-10:15②10:15-10:30
③10:30-10:45④10:45-11:00
場所：1階 多目的室
講師：あけぼの薬局
定員：各回5名



骨密度を測定してみましよう!

●介護予防事業(先着) ※8月25日(月) 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

頭と体を元気にしましょう

日時：9月5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

リズム体操

日時：9月12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



おもしろクラブ

レクリエーション

日時：9月19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

音楽健康レクリエーション

日時：9月26日(金)
13:30～15:00
講師：松島 明子先生
場所：1階 多目的室
定員：30名
※歌を歌ったり音楽に合わせて体を動かしたりします!



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)

よろしくお祈りします



～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。

亀戸長寿サポートセンター交流会「介護保険以外の福祉サービスについて」

日時：9月1日（月）13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：亀戸長寿サポートセンター



亀福シニアヨガ

日時：9月2日・30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！

※各自「タオル」をご持参ください



心が整うぬりえ

日時：A：9月4日（木） B：30日（火）

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



亀福シネマ

日時：9月6日（土）

13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「男はつらいよ・寅次郎忘れな草」

マドンナ：浅丘ルリ子



卓球フリー

※今月は月曜日の午前中も卓球フリー

日時：9月7日・21日（日）

9月2日・9日・16日（火）

日・火は、13:00～15:00

9月1日・8日・22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：9月8日・29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



輪踊り

日時：9月10日（水）13:30～15:00

24日（水）14:00～15:00（1時間です）

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！



楊名時太極拳

日時：9月11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！



パソコンクラブ

日時：9月13日・27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



新聞ちぎり絵サロン

日時：9月13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？



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：9月16日（火）朝活！輪投げ練習会

10:00～11:00

19日（金）輪投げの集い

14:00～15:00

場所：2階 和室大

※申込は不要ですが当日先着24名です（受付は13:30～）



江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：9月24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！



"へトベロ落語会"

日時：9月27日（土）

13:30～14:30

場所：ラウンジ

出演：へトベロさん

※申込不要・自由参加です



うたの広場

日時：9月25日（木）

13:30～14:30

場所：1階 多目的室

講師：榎原 千尋先生・早川 香里先生

※季節の歌を一緒に歌いましょう！



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)

★ ★ 敬老の日 ★ ★ (HAPPY SILVERDAY)

お楽しみイベント

日時：9月15日（月）13時30分～15時
場所：和室大
※申込不要“自由参加”です



★月曜日ですがお風呂入れます(11:00-15:00)

🔥「にこり湯」



第1部：オカリナデュオ

Mina & Kiyo



第2部：健康な身体を！！

みんなで楽しく体を動かします



脳トレ！健康麻雀講座

日時：9月22日（月）
13:30～15:30

場所：2階 和室大
講師：明治安田生命
定員：28名



※初心者向けの講座内容となります
※認知症予防、脳の活性化に役立つ
麻雀やってみませんか！

※前回6月に参加されて方はお申し込み
できません

認知症サポーター 養成講座

日時：9月20日（土）
13:30～15:00

場所：1階 多目的室
講師：土井看護師
定員：20名



※認知症という病気について
正しい知識を身につけましょう！

★看護師による健康相談 9月は、下記の日時に行っています。

1日（月）・ 2日（火）・ 4日（木）・ 5日（金）・ 6日（土）・ 8日（月）
9日（火）・ 10日（水）・ 11日（木）・ 15日（月）・ 16日（火）・ 17日（水）
18日（木）・ 20日（土）・ 22日（月）・ 24日（水）・ 25日（木）・ 26日（金）
29日（月）・ 30日（火）

★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載、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）