

亀戸福祉会館のお知らせ

10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
おいせ ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 脳トレチャレンジ問題 問題配布 10月 6日(月)～ 解答配布 10月14日(火)～			1 ▲朝活！輪投げ練習会 10:00-11:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00	2 看 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●歌謡教室 13:30-15:00	3 看 ●おもしろクラブ ボイストレーニング&うた 13:30-15:00	4 看 ▲亀福シネマ 第1部 10:00-11:30 ▲亀福シネマ 第2部 13:30-15:00
5 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	6 看 ●初心者卓球 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ▲の～びのび ゆったり体操 13:30-14:30 ▲おりがみサロン 13:30-15:00 お風呂休み	7 看 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福江ノ力 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	8 ▲輪踊り 13:30-15:00	9 ▲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 13:30-15:00 ◆民謡教室 13:30-15:00	10 看 ▲輪投げの集い 14:00-15:00	11 看 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲健康サロン 13:30-14:30
12 休館日	13 休館日	14 ◆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	15 ●押し花体験サロン 13:30-14:30	16 看 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチアートA 13:30-15:00 ▲終活 はじめの一步 13:30-15:00	17 看 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30	18 看
19 亀福スマイルフェア 10:00-15:00 お風呂休み	20 看 ●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	21 看 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	22 ▲朝活！心が整うぬりえ 10:00-11:30 ●お茶講座 13:30-15:00 ▲輪踊り 13:30-15:00	23 看 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	24 看 ●おもしろクラブ 頭と体を元気にしましょう 13:30-15:00	25 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日
26 休館日	27 看 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲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	28 看 ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福江ノ力 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00	29 看 ▲活き粋体操だよ！全員集合！ 13:00-13:40	30 看 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30 ▲健康教育教室 13:30-14:30 ●スクラッチアートB 13:30-15:00	31 ●おもしろクラブ 音楽健康レクリエーション 13:30-15:00	の付いている講座でゲット！ 亀福スタンプ 看 看護師による健康相談がある日

●【申込制(先着)の講座】※9月25日(木) 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1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！♪

初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：10月6日(月)・20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(木) B-30日(木)
時間：13:30～15:00
場所：2階 和室小
定員：各5名
※申込は**いづれかの日のみ**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



いきいき脳活倶楽部

日時：10月20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！



歌謡教室

日時：10月2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



押し花体験サロン

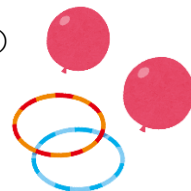
日時：10月15日(水)
13:30～14:30
講師：石川 貴子 先生
場所：1階 多目的室
定員：10名

※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。



ボンボンバレー

日時：10月17日(金)・30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



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27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
※全く初めての方もコーチより基本から教えて頂けます



●介護予防事業(先着) ※9月25日(木) 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：10月3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

頭と体を元気にしましょう

日時：10月24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

音楽健康レクリエーション

日時：10月31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！



NEW

あみものサロン

かぎ編みで自分の作りたいものを
作ります。
日時：10月14日(火)
10:00～11:30
場所：2階ラウンジ
※申込は必要ありません。
※毛糸、かぎ針は各自持参
ください

NEW

午後のおりがみ

折り紙の達人(?)と一緒に
折り紙を楽しみませんか!
日時：10月から毎週月曜日
15:00～16:30
場所：2階ラウンジ
※申込は必要ありません
※折り紙は各自持参ください

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した場合、キャンセル待ちに申込の方
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。

亀戸一丁目町会・亀戸福祉会館合同映画観賞会

日時：10月4日（土）
第1部 10:00～11:30
第2部 13:30～15:00
場所：1階 多目的室
※上映予定：「Good Dreams」（グッドドリームス）
※出演：渡辺隆二郎、松田有咲、藤田弓子 他

★「亀戸」オールロケ映画です。
亀戸福祉会館もロケ地として
使われました!!



輪投げの集い ※チーム対抗戦です!

日時：10月1日（水）朝活!輪投げ練習会
10:00～11:00
10日（金）輪投げの集い
14:00～15:00

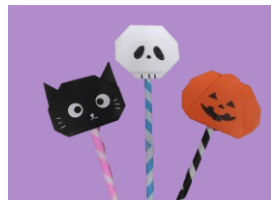


場所：2階 和室大
※申込は不要ですが当日先着24名です

☆受付は当日の
13:30～行います

おりがみサロン

日時：10月6日（土）
13:30～15:00
場所：2階 和室小
講師：福祉会館職員



※可愛い ハロウィーンの「キャンディスティック」を作ります!

亀福シニアヨガ

日時：10月7日・28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



楊名時太極拳

日時：10月9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!



健康サロン「歌遊び体操スペシャル」

★ソーラン節、他

日時：10月11日（土）
13:30～14:30
場所：2階 和室大
講師：土井 看護師
※楽しく体を動かします!



のぞみ薬局出前講座

「もっと知ってほしい! 薬剤師とは、
管理栄養士とは、調剤薬局の役割」

日時：10月23日（木）
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：10月29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!



卓球フリー

日時：10月5日（日）
10月6日・20日・27日（月）
10月7日・14日・21日・28日（火）
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：10月6日・27日（月）
13:30～14:30
場所：2階 和室大
講師：江尻 眞貴子 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!
※自由参加ですが定員30名(先着)です
※各自「タオル」をご持参ください



☆受付は当日の
12:30～行います

輪踊り

日時：10月8日（水）・22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/朝活ぬりえ!

日時：10月9日（木）13:30～15:00
22日（水）10:00～11:30
場所：1階 多目的室
※両日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



パソコンクラブ

日時：10月11日・25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、タブレット等ご持参ください



新聞ちぎり絵サロン

日時：10月28日（火）
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?!



健康教育教室

「バランスのとれた食事」

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



★亀福スマイルフェア★

日時：10月19日（日）10時～15時

場所：2階 ※申込不要・自由参加です

お楽しみに!!



体験コーナー



作品展示会



手作り品バザー



募集中

バザー出品の
“新品雑貨”などを
募集しています!!
※詳しくは職員まで!!

軽食・カフェ



「終活」ははじめの一步 NEW

日時：10月16日（木）
13:30～15:00

講師：おおつか晴代氏（トラスト弁護法人）
場所：1階 多目的室

- >>>> 将来の準備は何から始めるのか
「終活に必要な10のこと」<<<<
- ・遺される大切な人に迷惑が掛からないようにしたいと思う方に
 - ・「終活」まず、やっておいた方が良いことは何か
 - ・「終活の考えておいた方が良い10のこと」をお知らせします

お茶の講座 -申込制- NEW

「今、お茶に世界中が熱視線! 日本茶の凄さ」
日時：10月22日（水）
13:30～15:00

場所：1階 多目的室
定員：20名
講師：秋山園 杉本 守隆氏



★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（木）・3日（金）・4日（土）・6日（月）・7日（火）・10日（金）
11日（土）・16日（木）・17日（金）・18日（土）・20日（月）・21日（火）
23日（木）・24日（金）・27日（月）・28日（火）・29日（水）・30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。



★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。



Coming Soon! 窓々フェスティバル

区内福祉会館7館合同イベント
日時：11月9日（日）
10:00～15:00
場所：総合区民センター（西大島）
※申込は必要ありません、
区民の方など誰でも来場OK!

お風呂

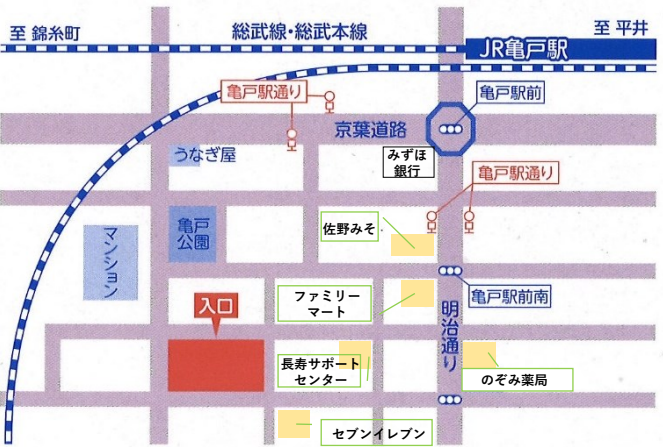


火曜～土曜日 11:00～15:00（金曜日は11:00～14:00）にご利用いただけます。
（日・祝日・月曜日はお休みです）

※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）