

亀戸福祉会館のお知らせ

11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
おいらせ 脳トレチャレンジ問題 問題配布 11月 4日(火)～ 解答配布 11月10日(月)～ ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 の付いている 講座で亀福スタ ンプゲット! 亀福 スタンプ						
						1 ▲亀福シネマ 10:00-11:30 第一部 ▲亀福シネマ 13:30-15:00 第二部
2 将棋例会 10:00-15:00 王将 王将 お風呂休み	3 休館日	4 看 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福ニアガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00	5 看 ▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00 	6 ◆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	7 ●おもしろ クラブ レクリエーション 13:30-15:00	8 看 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ●ボンボン バレエ 13:30-14:30
9 悠々フェス ティバル 江東総合区民 センター 10:00-15:30 休館日	10 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	11 看 ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲編み物サロン 10:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	12 看 ▲朝活！心が整 うぬりえB 10:00-11:30 ▲輪踊り 13:30-15:00 	13 看 ▲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	14 看 ●おもしろ クラブ リズム体操 13:30-14:30 	15 看 ●ボンボン バレエ 13:30-14:30
16 ▲卓球フリー 13:00- 15:00 お風呂休み	17 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 ▲の～びのび ゆったり体操 13:30-14:30 お風呂休み	18 ◆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	19 看 ▲体力測定会 13:30-15:00 	20 看 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	21 看 ▲くらしケア クリニック城東 13:30-14:30 	22 看 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ▲輪投げの 集い 14:00-15:00
23 勤労感謝の日 休館日	24 振替休日 休館日	25 看 ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲亀福ニアガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日	26 看 ▲朝活！輪投 げ練習会 10:00-11:00 ▲活き粋体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00	27 看 ▲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B 13:30-15:00	28 ●おもしろ クラブ 介護予防体操 13:30-15:00 	29 看 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00
30 お風呂休み	看 看護師による健康相談がある日					



●【申込制(先着)の講座】※10月25日(土) 9時～窓口または電話でお申込みください。

スクラッチアートA・B

日時：A：11月4日(火)・B：27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



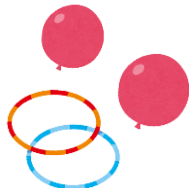
歌声喫茶

日時：11月5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：11月8日・15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



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：11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
※全く初めての方もコーチより基本から教えて頂けます



おりがみ ふじの会

日時：11月13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
※「幸せふくろう」を作しましょう！



初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：11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



いきいき脳活倶楽部

日時：11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！



●介護予防事業(先着) ※10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
レクリエーション

日時：11月7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
※歌をうたったり、ゲームをしたり、楽しい講座です！



おもしろクラブ
リズム体操

日時：11月14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
介護予防体操

日時：11月28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



「申込講座」についてのお願い!!!

※講座お申し込みは、他の施設などの講座と「重複していないか」確認のうえ、お申し込みください。
※最近、連絡がなく、当日欠席の方が見受けられます。欠席の方は連絡をお願いします。また、お申込みの講座はメモ等控えお忘れにならない様お願いいたします。
※お申し込みも多くなっていますので一人でも多くの方が参加いただけるようご協力をお願いいたします。

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が出た場合、キャンセル待ちに申込みのみ参加可能です
※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。

亀福シネマ

日時：11月1日（土）

第一部 10:00～11:30

第二部 13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「雨に唄えば」（日本語吹き替え版）

主演：ジーン・ケリー

※第一部、第二部ともに内容は同じものを上映します



亀福シニアヨガ

日時：11月4日・25日（火）

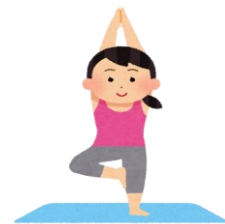
11:00～12:00

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



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：11月5日・26日（水）10:00～11:00

朝活！輪投げ練習会

22日（土）14:00～15:00

輪投げの集い

場所：2階 和室大

※申込は不要ですが当日先着24名です



☆22日の受付は
13:30～行います

パソコンクラブ

日時：11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、タブレット等ご持参ください



心が整うぬりえA/朝活ぬりえ!B

日時：A：11月6日（木）13:30～15:00

B：12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



のびのびゆったり体操

日時：11月10日・17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：11月12日（水）13:30～15:00

26日（水）14:00～15:00

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！



楊名時太極拳

日時：11月13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！



卓球フリー

日時：11月16日（日）

11月10日・17日（月）

11月 4日・11日・18日・25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



★体力測定イベント★

「握力、5m歩行等5種目を測定」

★半年に1度は体力測定を！

日時：11月19日（水）13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※申込不要・自由参加

※先着順に整理券を配布します



のぞみ薬局出前講座

「感染症について」

日時：11月20日（木）

13:30～14:30

場所：1階 多目的室



うたの広場

日時：11月27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！



江東活き粋体操だよ！全員集合

日時：11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！



新聞ちぎり絵サロン

日時：11月29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？



★くらしケアクリニック城東★お医者さんのお話

「もしもの時も安心！訪問診療ってどんなことができる？」

日時：11月21日（金）13:30～14:30

講師：勝俣 元都医師（くらしケアクリニック城東）

場所：1階 多目的室

※申込不要・自由参加



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：11月11日（火）10:00～12:00

場所：2階ラウンジ

※申込は必要ありません。

※毛糸、かぎ針は各自ご持参ください



悠々フェスティバル

～はつらつ人生 いきいきしてます～



日時：11月9日(日) 10:00～15:30
場所：江東総合区民センター

会場では、
展示、体験、踊りなど
イベントがいっぱい～います。
是非、ご来場ください!!



※亀戸福祉会館は
当日、休館日です。

★看護師による健康相談 11月は、下記の日時に行っています。

4日(火)・5日(水)・8日(土)・10日(月)・11日(火)・12日(水)
13日(木)・14日(金)・15日(土)・17日(月)・19日(水)・20日(木)
21日(金)・22日(土)・25日(火)・26日(水)・27日(木)・29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、ご連絡をお願いいたします。

★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



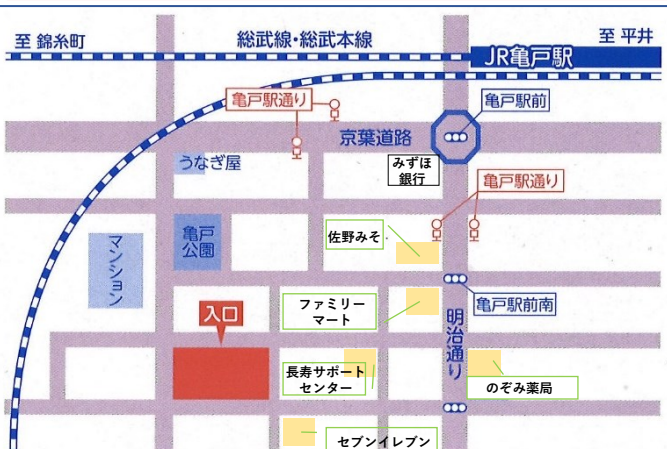
火曜～土曜日 11:00～15:00 (金曜日は11:00～14:00)にご利用いただけます。

(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)