

亀戸福祉会館のお知らせ



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
1	2 看	3 看	4 看	5 看	6 看	7 看
将棋例会 10:00-15:00	●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	◆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	▲交通安全講話 13:30-14:30 ▲避難訓練 14:40-15:10	◆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 ▲K.Wave`12 コンサート 13:30-14:30	●おもしろ クラブ 介護予防体操 13:30-15:00	●ボンボン バレエ 13:30-14:30 
お風呂休み	お風呂休み					
8	9	10 看	11	12 看	13 看	14 看
	●卓球入門 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00	◆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 ▲あみものサロン 10:00-12:00	▲輪踊り 13:30-15:00 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00 ●歌声喫茶 14:00-15:00	▲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 レクリエーション 13:30-15:00 ▲健康サロン 13:30-14:30	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲輪投げの集い 13:30-14:30
休館日	お風呂休み					
15	16 看	17	18 看	19 看	20	21 看
▲卓球フリー 13:00-15:00 	●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 ▲くらしケアク リニック 13:30-14:30	◆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	▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ▲のぞみ薬局出 前講座 13:30-14:30	◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲サテライト カフェ ポッチャ 13:30-15:30	春分の日 休館日	●eスポーツ 13:30-14:30 
お風呂休み	お風呂休み					
22	23 看	24 看	25 看	26 看	27 看	28 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	◆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	▲活き粋体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40 ●ボンボン卓球 13:30-14:30 ▲輪踊り 14:00-15:00 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日	▲うたの広場 13:30-14:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00	▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ●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 ◆詩吟 13:30-15:00 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00
休館日	お風呂休み					
29	30 看	31 看	看 マークの日は看護師による 健康相談がある日			
お風呂休み	▲亀福シネマ 13:30-15:00 ▲チョコッと リハビリゲーム 13:30-14:30 お風呂休み	▲心が整う ぬり絵B 10:00-11:30 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30 ◆民舞自主練習 13:30-15:00	お知らせ  脳トレチャレンジ問題 問題配布 3月2日(月)～ 解答配布 3月9日(月)～			

◆会員制
●申込制
▲自由参加

亀福
スタンプ


★マークの付いて
いる講座で
亀福スタンプ
ゲット！



●申込制(先着)の講座※2月25日(水) 9時～窓口または電話でお申込みください。

初心者卓球(ラリーが続く方のクラスです)

日時：3月2日・16日(月)
10:00～11:30

講師：湯浅氏
場所：1階 多目的室
定員：10名

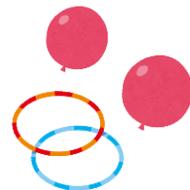
★卓球入門は申込みできません



ボンボンバレー

日時：3月7日(土)・31日(火)
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)
※申込は**いずれかの日のみ**となります
※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：3月9日・23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



歌声喫茶

日時：3月11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！♪



スクラッチアートA・B

日時：A：3月11日(水)・B：26日(木)
時間：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：3月12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

※美しい「ダリア」の花を作りましょう！



いきいき脳活倶楽部

日時：3月16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

※体操やボールを使って脳トレやゲームを行います！



ボンボン卓球

日時：3月25日(水)
13:30～14:30

講師：土井看護師
場所：1階 多目的室

定員：12名(先着申込制)

※卓球台を使って**立って**体を動かします



●介護予防事業(先着)※2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

介護予防体操

日時：3月6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

レクリエーション

日時：3月13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：3月27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



NEW 「eスポーツ」

～ゲームの世界へようこそ～

日時：3月21日(土)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
定員：12名の**申込制**です

※**初めての方限定**です
※大きなスクリーンでゲームを楽しんでみてはいかが！



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方優先にてご案内させていただきます

※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。

の～びのびゆったり体操

日時：3月2日・23日(月)
13:30～14:30

場所：2階 和室大
講師：江尻 眞貴子 看護師

※使用するボールが
小さくなることから
あります



※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35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

亀福シニアヨガ

日時：3月3日・24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A・B

日時：A：3月 5日(木) 13:30～15:00
B： 31日(火) 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！
※色鉛筆をご用意しています



輪踊り

日時：3月11日(水) 13:30～15:00
25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：3月12日(木)
10:00～11:30

場所：2階 和室大
講師：藤崎優 先生

※先生が丁寧に教えてくれます！



健康サロン ～スペシャルコンサート～ 「電子ピアノの生演奏で送る」

日時：3月13日(金)
13:30～14:30

場所：2階 和室大
講師：土井 看護師

ゲスト：ちゃこさん
※クイズや歌のコーナーもあります！



パソコンクラブ

日時：3月14日・28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



卓球フリー

日時：3月15日(日)
3月 2日・9日・16日・23日(月)
3月 3日・10日・17日・24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



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：3月18日(水)・27日(金) 10:00～11:00
朝活!輪投げ練習会

14日(土) 13:30～14:30

輪投げの集い

場所：2階 和室大

※自由参加ですが定員24名(先着)です

☆14日の受付は
12:30～行います



のぞみ薬局出前講座

「花粉症の仕組みと症状」

日時：3月18日(水)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室

※花粉症でお悩みではないでしょうか!?



江東活き粋体操だよ！全員集合！

日時：3月25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！



うたの広場

日時：3月26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！



新聞ちぎり絵サロン

日時：3月28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?!



NEW「チョコッとリハビリゲーム」

日時：3月30日(月)
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻 眞貴子

※楽しいゲームでチョコッとリハビリいかがですか!



亀福シネマ

日時：3月30日(月)
13:30～15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「黄昏」(1951年・米)

主 演：ローレンス・オリヴィエ、
ジェニファー・ジョーンズ ほか



★くらしヶアクリニック城東★

「健康診断の数値の見方について」

日時：3月16日(月) 13:30～14:30

講師：勝俣 元都医師

場所：1階 多目的室

※申込不要・自由参加

お医者さん
のお話



避難訓練

日時：3月4日（水） 14:40～15:10

場所：2階

※災害発生を想定した避難経路、避難手順を体験します



交通安全講話

「自転車交通反則通告制度開始」

日時：3月4日（水） 13:30～14:30

場所：2階 和室大

申込不要・自由参加

講師：城東警察署

青切符



K.Wave'12 ウクレレ演奏会

日時：3月5日（木）

13:30～14:30

場所：2階 和室大 観覧自由

※ウクレレサークル K.Wave'12 によるなつかしい歌謡曲、ハワイアン、唱歌などを演奏するコンサートです。



NEW ～サテライトカフェ～

江東区社会福祉協議会×亀戸福祉会館コラボ企画

カフェ イベント 茶会話
(お茶やコーヒー)(ポッチャ体験) (おしゃべり
だんらん)

日時：3月19日（木）

13:30～15:30

場所：1階 多目的室

※自由参加

※ポッチャ、体験してみませんか!



あみものサロン

かぎ編みで自由に編物を作ります。

日時：3月10日（火） 10:00～12:00

場所：和室大(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

※初心者の方向け講座ではありません



★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!!



★看護師による健康相談 3月は、下記の日時に行っています。

2日（月）・3日（火）・4日（水）・5日（木）・6日（金）・7日（土）・10日（火）
12日（木）・13日（金）・14日（土）・16日（月）・18日（水）・19日（木）・21日（土）
23日（月）・24日（火）・25日（水）・26日（木）・27日（金）・28日（土）・30日（月）・31日（火）

※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。★各日の10時～15時
※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)