

# 亀戸福祉会館のお知らせ

# 6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	
	1 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	2 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	3 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	4 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	5 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	6 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	
	◆卓球クラブA 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ●ちよこっと リハビリゲーム 13:30-14:30  <b>お風呂休み</b>	●卓球入門A 10:00-11:30 ▲あみもの サロン 10:00-12:00 ▲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	●歌声喫茶 14:00-15:00 ▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 	◆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 ●スクラッチ アートA 13:30-15:00	●おもしろクラブ ボイストレー ニング&うた 13:30-15:00 	●ボンボン バレー 13:30-14:30	
▲卓球フリー 13:00-15:00 	7 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	8 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	9	10 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	11 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	12 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	13 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>
<b>お風呂休み</b>	◆卓球クラブB 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  <b>お風呂休み</b>	●卓球入門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	▲心が整う ぬりえ朝活 10:00-11:30 ▲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 ◆民踊教室 13:30-15:00 ●ボンボン卓球 13:30-14:30 ●ピースアート 13:30-15:30	▲朝活！輪投 げ練習会 10:00-11:00 ▲セタ工作 13:30-15:00 	▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲健康サロン 13:30-14:30	
14	15	16	17 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	18 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	19 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	20 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	
<b>休館日</b>	◆卓球クラブA 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 ▲輪投げの集い 13:30-14:30 <b>お風呂休み</b>	●卓球入門A 10:00-11:30 ▲あみものハン ドメイド 10:00-12:00 ▲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B 13:30-15:00	●のぞみ薬局 出前講座 13:30-15:00 ●ちよこっと リハビリゲーム 13:30-14:30 	▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●ボンボン バレー 13:30-14:30 	▲くらしケア 城東クリニック 13:30-14:30 	▲亀福シネマ 13:30-15:30 	
21	22 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	23 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	24 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	25 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	26 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	27 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	
▲卓球フリー 13:00-15:00 	◆卓球クラブB 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  <b>お風呂休み</b>	●卓球入門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	▲心が整う ぬりえ午後活 13:30-15:00 ▲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 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">             ※申込受付開始日              ※お知らせ発行日           </div>	●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	
28	29	30 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">看</span>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <b>◆会員制</b>  <b>●申込制</b>  <b>▲自由参加</b> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <b>脳トレチャレンジ問題</b>            問題配布 6月 1日(月)～            解答配布 6月 8日(月)～         </div>  </div>				
<b>休館日</b>	▲おりがみ サロン 13:30-15:00 <b>お風呂休み</b>	◆民踊自主練習 13:30-15:00 ▲ちぎり絵 13:30-15:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>看</b> マークの日は看護師のいる日です ※各日10:00～15:00            ★病気や健康のことなど お気軽にご相談ください         </div>				

**●申込制(先着)の講座※5月25日(月) 9時～窓口または電話でお申込みください。**

**歌声喫茶**

日時：6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！♪



**歌謡教室**

日時：6月4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



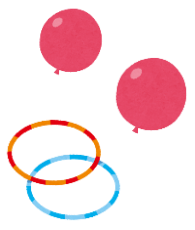
**スクラッチアートA・B**

日時：A：6月4日(木)・B：16日(火)  
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！



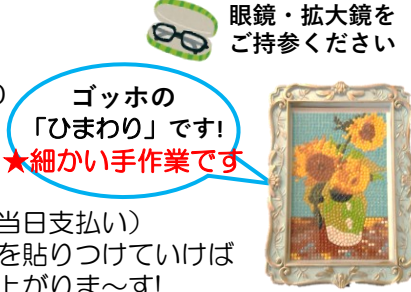
**ボンボンバレー**

日時：6月6日(土)・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  
※申込はいづ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



**ビーズアート**

日時：6月11日(木)  
13:30～15:30  
場所：2階 和室小  
定員：5名  
★材料費：100円(当日支払い)  
※番号に従ってビーズを貼りつけていけば  
素敵なアートが出来上がります！



眼鏡・拡大鏡をご持参ください  
ゴッホの「ひまわり」です！  
★細かい手作業です

**ボンボン卓球**

日時：6月11日(木)  
13:30～14:30  
講師：土井看護師  
場所：1階 多目的室  
定員：12名  
※卓球台を使って立って体を動かします



**いきいき脳活倶楽部**

日時：6月15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！



**のぞみ薬局出前講座**

『アロマこねこね石鹸作り』  
日時：6月17日(水)  
13:30～15:00  
場所：1階 多目的室  
定員：10名(※6月は申込制となります)  
※オリジナル石鹸を作ってみませんか!?



**卓球入門A(ラケットの握り方から学ぶクラスです)**

日時：6月2日・16日(火)  
10:00～11:30  
講師：近藤氏  
場所：1階 多目的室  
定員：10名 ★卓球入門Bは申込みできません



**卓球入門B(ラケットの握り方から学ぶクラスです)**

日時：6月9日・23日(火)  
10:00～11:30  
講師：近藤氏  
場所：1階 多目的室  
定員：10名 ★卓球入門Aは申込みできません



★従来の「卓球入門」と「初心者卓球」を統合して初心者向け講座として「卓球入門」となりました。  
「卓球入門A」は第1,3火曜日、「卓球入門B」は第2,4火曜日となります。

**●介護予防事業(先着)※5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  
ボイストレーニング&うた**

日時：6月5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  
音楽健康レクリエーション**

日時：6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(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、キャンセル待ちの方優先案内  
※卓球講座の見学は入室不可(会場外から見学は可15分程度可)  
よろしく願います



～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



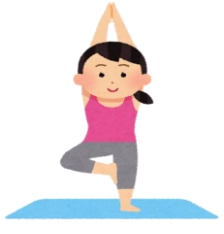
▲【自由参加の講座】※申込不要です。開始5分前には集合をお願いします。

### 亀福シニアヨガ

日時：6月2日・23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：朝活!輪投げ練習会  
6月3日（水）・12日（金）10:00～11:00

輪投げの集い  
6月15日（月）13:30～14:30

場所：2階 和室大  
※自由参加ですが定員24名(先着)です



### 卓球フリー

日時：6月7日・21日（日）  
6月1日・8日・15日・22日（月）  
6月2日・9日・16日・23日（火）  
13:00～15:00

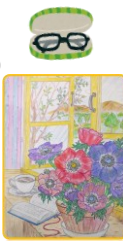
場所：1階 多目的室  
※開始時間後の入場は出来ませんのでご注意ください



### 心が整うぬりえ朝活/午後活

日時：朝 活-6月10日（水）10:00～11:30  
午後活-6月24日（水）13:30～15:00

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



### 輪踊り

日時：6月10日（水）13:30～15:00  
6月24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：6月11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！



### パソコンクラブ

日時：6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、タブレット等ご持参ください



### 健康サロン

『腎臓 はたらきと数値の見方とリズム体操』

日時：6月13日（土）  
13:30～14:30

場所：2階 和室大  
講師：土井 看護師



### 亀福シネマ

日時：6月20日（土）  
13:30～15:30

場所：1階 多目的室  
※上映予定：「我が家の楽園」（1939年・米）  
主 演：ジーン・アーサー、  
ジェームス・スチュアート ほか



### KOTO活き粋体操だよ！全員集合！

日時：6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！



### 新聞ちぎり絵サロン

日時：6月30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!?



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！

※スタンプカードは事務所でご用意しています。  
必要な方は職員にお声掛けください

### あみものサロン

日時：6月2日（火）  
10:00～12:00  
場所：ラウンジ(申込は必要ありません)  
かぎ編みでご自分の作りたいものを作ります。  
※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



### おりがみサロン

日時：6月29日（月）  
13:30～15:00  
場所：2階 和室小  
講師：福祉会館職員  
※皆さん一緒に素敵な  
「スイレンの花とおやゆび姫」を作しましょう♪



### 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・ビーズアートなど



### ★くらしケアクリニック城東★

#### 「睡眠と健康」

日時：6月19日（金）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



# 予告 『演芸大会』 開催のお知らせ!

恒例、亀福演芸大会を  
令和7年7月18日(土)  
に予定しております。

お申込は6月下旬からの予定です  
詳細は、別途お知らせいたします  
ので楽しみに☆  
ご参加お待ちしております!!

亀戸福祉会館は、  
「高齢者猛暑一時休憩所」  
として指定されています。  
6月1日(月)～9月30日(水)  
どうぞ、ご利用ください!



## “七夕工作”

日時：6月12日(金) 13:30～15:00  
場所：和室大  
※申込不要、持ち物なしで大丈夫!  
※工作をして七夕飾りを作ります

★★★ 下記の講座は、5月より申込制となりました! ★★★

### ちよこっとリハビリゲーム

日時：6月1日(月)・17(水)  
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻看護師

定員：12名の申込制

※申込はいづれかの日のみとなります

※楽しいゲームでちよこっとリハビリいかがですか!



### の～びのびゆったり体操

日時：6月8日・22日(月)  
13:30～14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻看護師

定員：35名の申込制

※申込は両日とも可能です

※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



※使用するボールが  
小さくなること  
があります

## ▲▼▲ 新館長からのご挨拶 ▲▼▲

新しく館長を務めさせていただきます百瀬加奈です。  
至らない事もあるかと思いますが、安心して過ごせる  
亀戸福祉会館を目指して頑張ります!!

どうぞよろしくお願ひいたします。

## あみものハンドメイド

お試し

<今回のテーマ> “カギ針でプローチ作り”

日時：6月16日(火) 10:00～12:00  
(※月に1～2回開催予定)

場所：和室大(申込は必要ありません)

※レース糸、カギ針は各自ご持参ください

※初心者向けではありません



## 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)