

2026年6月25日発行

7月号

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 1-2 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
◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 脳トレチャレンジ問題 問題配布 7月 6日(月)~ 解答配布 7月 13日(月)~ マークの日は看護師のいる日です ※各日10:00~15:00 ★病气や健康のことなど お気軽に ご相談ください			1 看 ●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 ▲心が整う ぬりえ午後活 13:30-15:00 ▲健康教育教室 13:30-14:30	3 看 ●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30 	4 看 ▲セタライブ by ROSALIA 13:30-14:30 
5 ◆将棋例会 10:00-15:00  お風呂休み	6 看 ◆卓球クラブA 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	7 ●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	8 看 ▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ●ボンボン バレ 13:30-14:30 ▲輪踊り 13:30-15:00 ▲新聞ちぎり絵 サロン 13:30-15:00	9 看 ▲楊名時太極拳 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 ◆民踊教室 13:30-15:00 	10 看 ●ちょこっと リハビリゲーム 13:30-14:30 	11 看 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲健康サロン 13:30-14:30
12 お風呂休み	13 ◆卓球クラブB 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 ▲おりがみ サロン 13:30-15:00 お風呂休み	14 ●卓球入門B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 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	15 看 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30	16 看 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲輪投げの集い 13:30-14:30 	17 看 ▲朝活！ 輪投げ練習会 10:00-11:00 ●おもしろクラブ 頭と体を元気 にしましょう 13:30-15:00 	18 看 演芸大会 12:30-15:30 
19 ▲卓球フリー 13:00-15:00  お風呂休み	20 海の日 お風呂休み	21 看 ●ボンボン卓球 13:30-14:30 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	22 ▲輪踊り 13:30-15:00 	23 看 ▲心が整う ぬりえ朝活 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●ちょこっと リハビリゲーム 13:30-14:30 	24 看 ●eスポーツ 13:30-14:30 	25 看 ▲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 お風呂休み	27 看 ◆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  お風呂休み	28 看 ●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 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	29 看 ▲活き粋体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40 ●ボンボン バレ 13:30-14:30 	30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30 	31 看 ▲亀福シネマ① 10:00-11:30 ▲亀福シネマ② 13:30-15:00 	

●申込制(先着)の講座※6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：7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！♪



の～びのびゆったり体操

日時：7月6日・27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



卓球入門A・B(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：A-7月 7日(火)
B-7月14日・28日(火)
10:00～11:30
講師：近藤氏
場所：1階 多目的室
定員：各日10名
※卓球入門A、Bのいずれかのみとなります



ボンボンバレー

日時：7月8日(水)・29日(水)
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



スクラッチアートA・B

日時：A：7月9日(木)・B：28日(火)
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！



ちょこっとリハビリゲーム

日時：7月10日(金)・23(木)
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**いずれかの日のみ**となります
※楽しいゲームでちょこっとリハビリいかがですか！



いきいき脳活倶楽部

日時：7月13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：7月21日(火)
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



「eスポーツ」～ゲームの世界へようこそ～

日時：7月24日(金)
13:30～14:30
場所：1階 多目的室
定員：10名の**申込制**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でしょうか！



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



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

※7月の「ビーズアート」はお休みです

●介護予防事業(先着)※6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

リズム体操

日時：7月3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

頭と体を元気にしましょう

日時：7月17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。

健康教育教室

「熱中症対策(水分補給・夏バテ)」

日時：7月2日(木)
13:30～14:30

場所：2階 和室大
講師：城東保健相談所 保健師



心が整うぬりえ朝活/午後活

日時：午後活-7月 2日(木) 13:30～15:00
朝 活-7月23日(木) 10:00～11:30

場所：1階 多目的室
※画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



あみものサロン

日時：7月7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
※初心者の方の方向け講座ではありません



亀福シニアヨガ

日時：7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



輪踊り

日時：7月 8日(水) 13:30～15:00
7月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!



輪投げの集い ※チーム対抗戦です!

日時：朝活・輪投げ練習会
7月8日(水)・17日(金) 10:00～11:00
輪投げの集い
7月16日(木) 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



新聞ちぎり絵サロン

日時：7月8日(水)
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!?



楊名時太極拳

日時：7月9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

『目の病気と笑いヨガ』

日時：7月11日(土)
13:30～14:30

場所：2階 和室大
講師：土井 看護師
※当日、入室受付は12:30～です



パソコンクラブ

日時：7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



おりがみサロン

日時：7月13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
『涼しげなさん魚の風鈴』
を作りましょう♪



のぞみ薬局出前講座

「夏バテ防止」

日時：7月15日(水)
13:30～14:30

場所：1階 多目的室
※夏バテ対策を身につけましょう!



卓球フリー

日時：7月19日(日)
7月 6日・13日・27日(月)
7月 7日・14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



KOTO活き粋体操だよ! 全員集合!

日時：7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!



うたの広場

日時：7月30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!

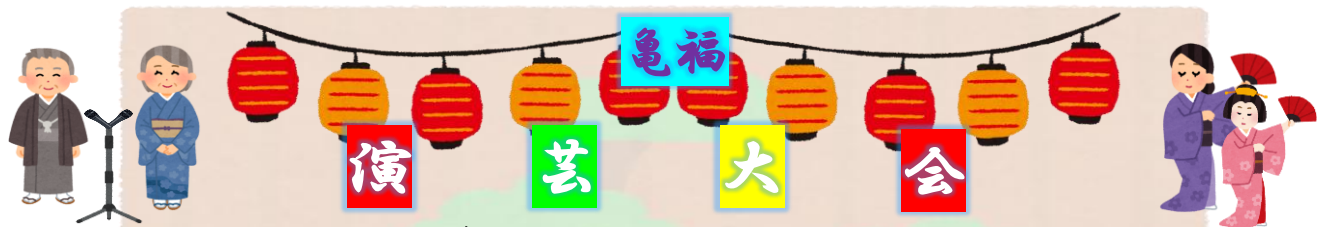


亀福シネマ

日時：7月31日(金)
①10:00-11:30 ②13:30～15:00

場所：1階 多目的室
※上映予定：「お早よう」(1959年・日本)
小津安二郎監督 佐田啓二、久我美子主演
①②ともに同様のタイトルを上映します





皆さ〜ん、演芸大会の季節がやってきました〜

いつも素晴らしい演目を披露して頂き、盛況な演芸大会の開催となっていますので
お楽しみに〜!!

開催日時：7月18日（土）
12:30~15:30

開催場所：2階 和室大

※観覧の方は申込不要です！

【演芸大会】出演者募集中

応募期間：6月22日(月)~7月3日(金)
9:00~17:00

定員：先着22組
演目：ダンス・踊りなど

※カラオケ機器はありません。

※出演は一組2回まで(個人出演は一人1回)

※申込受付は来館受付のみとなります。



セトライブ
“ROSALIA”

日時：7月4日(土)13:30~14:30
場所：2階 和室(大)
申込不要・観覧自由(※)

- ★懐かしい音楽に触れて
- ★一緒に歌って体を動かし楽しんで
- ★心に響く演奏やトークをお届けします。

※【対象】60歳以上の江東区民の方で区内福祉会館に登録済の方。尚、登録がお済でない方は、保健証など住所が確認できるものをご持参、登録手続きをお願いします。

お問い合わせ先 亀戸福祉会館 03-3685-8208

あみものハンドメイド

<今回のテーマ> “フラワーコースター”

日時：7月14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)

※初心者向けではありません

※レース糸、カギ針は各自ご持参ください



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!



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)