

亀戸福祉会館のお知らせ

2026年8月25日発行
9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
		1 看 ●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 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	2 看 ▲朝活!輪投げ練習会 10:00-11:00 ●スクラッチアートA 13:30-15:00	3 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	4 看 ●おもしろクラブ 頭と体を元気にしましょう 13:30-15:00 ▲クラシケアクリニック城東 13:30-14:30 	5 看 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30
6 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	7 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	8 看 ●卓球入門B 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ●ピースアート 13:30-15:30 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	9 看 ●ボンボン卓球 13:30-14:30 ▲輪踊り 13:30-15:00 	10 看 ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ◆民謡教室 13:30-15:00 ▲俳句カフェ 11:00-12:30	11 ▲亀福シネマ① 10:00-12:00 ▲亀福シネマ② 13:30-15:30 	12 看 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ◆詩吟教室 13:30-15:00 ▲健康サロン 13:30-14:30
13 休館日	14 ◆卓球クラブB 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ●いきいき脳活倶楽部 10:00-11:00 ▲おりがみサロン 13:30-15:00 お風呂休み	15 看 ●卓球入門A 10:00-11:30 ▲亀福ニアガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	16 看 ▲あみものハンドメイド 10:00-12:00 ▲のぞみ薬局出前講座 13:30-14:30 	17 看 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●スクラッチアートB 13:30-15:00 ●ちょこっとリハビリゲーム 13:30-14:30	18 看 ●e-スポーツ 10:00-11:00 ●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30 	19 看 ●ボンボンバレエ 13:30-14:30 ▲輪投げの集い 13:30-14:30
20 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	21 看 敬老の日 お楽しみ会 13:30-15:00 にごり湯 11:00-15:00 	22 国民の休日 休館日	23 秋分の日 休館日	24 看 ▲元気体操 10:00-11:00 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30 	25 看 ●おもしろクラブ 音楽健康レクリエーション 13:30-15:00 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日	26 看 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ●ちょこっとリハビリゲーム 13:30-14:30 ▲新聞ちぎり絵サロン 13:30-15:00
27 休館日	28 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	29 看 ●あけぼの薬局出前講座 13:30-15:00 ▲あみものハンドメイド 10:00-12:00 ◆民謡自主練習 13:30-15:00	30 看 ▲心が整うぬりえ朝活 10:00-11:30 ▲活き粋体操だよ!全員集合! 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00 	◆会員制 ●申込制 ▲自由参加 脳トレチャレンジ問題 問題配布 9月 7日(月)～ 解答配布 9月 14日(月)～		
				看 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		

●申込制(先着)の講座※8月25日(火) 9時～窓口または電話でお申込みください。

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：9月1日・15日(火)
B：9月8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



スクラッチアートA・B

日時：A：9月2日(水)・B：17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！



ボンボンバレー

日時：9月5日・19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
※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



の～びのびゆったり体操

日時：9月7日・28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



ビーズアート

日時：9月8日(火)
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

北斎の
「赤富士」です！
★細かい手作業です



ボンボン卓球

日時：9月9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
※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：9月14日(月)
10:00～11:00

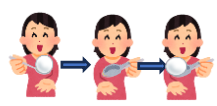
講師：本多慶吉 先生
場所：2階 和室大
定員：20名
※体操やボールを使って脳トレやゲームを行います！



ちょこっとリハビリゲーム

日時：9月17日(木)・26日(土)
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！



「eスポーツ」～ゲームの世界へようこそ～

日時：9月18日(金)
10:00～11:00

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！



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)
※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(会場外から見学可15分程度可)

●介護予防事業(先着)※8月25日(火) 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

頭と体を元気にしましょう

日時：9月4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

リズム体操

日時：9月18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

音楽健康レクリエーション

日時：9月25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

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

▲【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。

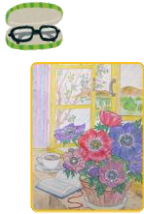
あみものサロン

日時：9月1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



心が整うぬりえ朝活/午後活

日時：午後活-9月 3日（木）13:30～15:00
朝 活-9月30日（水）10:00～11:30
場所：1階 多目的室（開場は10分前です）
※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がご自分の画材等をご持参いただく事も可能です



卓球フリー

日時：9月 6日・20日（日）
9月 7日・14日・28日（月）
9月 1日・ 8日・15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



楊名時太極拳

日時：9月10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：9月12日・26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：9月14日（月）
13:30～15:00
場所：2階 和室大
講師：福祉会館職員
※皆さん一緒に素敵な
『おいしいパイナップル(立体)』を作しましょう！



うたの広場

日時：9月24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
※季節の歌と一緒に歌いましょう！



KOTO活き粋体操だよ！全員集合！

日時：9月30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！



●申込制(先着各時間枠5名で合計30名)

- ①13:30～ ②13:45～ ③14:00～
④14:15～ ⑤14:30～ ⑥14:45～



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：朝活!輪投げ練習会
9月 2日（水）10:00～11:00
輪投げの集い
9月19日（土）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



亀福シニアヨガ

日時：9月1日・15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
※自由参加ですが、定員40名(先着)です



輪踊り

日時：9月 9日（水）13:30～15:00
9月30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！



亀福シネマ ①②ともに同様のタイトルを上映します

日時：9月11日（金）
①10:00～12:00 ②13:30～15:30
場所：1階 多目的室
※上映予定：「男はつらいよ・寅次郎忘れな草」
主 演：渥美清、浅丘ルリ子 他



健康サロン

『認知症って、自分でわかるの?』と
“コグニサイズ(認知症予防体操)”

日時：9月12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
※自由参加ですが、定員40名(先着)です



のぞみ薬局出前講座

「骨粗鬆症」
日時：9月16日（水）
13:30～14:30
場所：1階 多目的室



新聞ちぎり絵サロン

日時：9月26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?!



あけぼの薬局さんの「骨の測定会」

皆さまの「骨」しっかりしてますか?
この機会に測定してみたいませんか?!

日時：9月29日（火）
13:30～15:00
場所：1階 多目的室
主催：あけぼの薬局



敬老の日 (HAPPY SILVERDAY) お楽しみ会



日時：9月21日（月）13:30～15:00

場所：2階 和室大 ※申込不要“自由参加”です

★パタカラ音頭：13:30～14:00

歌って踊って口腔体操をします！
楽しくフレイル予防しましょう♪
声を出したい方、楽しいことが好きな方はぜひ！



講師：サッチー氏(言語聴覚士・介護福祉士)
サンミュージックプロダクション所属

★亀福ボッチャ：14:15～15:00

チーム戦で点数を競います。
参加賞・勝利賞をご用意しております。
初めての方も、やったことのある方も
楽しんでみませんか！



★月曜日ですがお風呂入れます(11:00～15:00)

🔥「にこり湯」です



★くらしケアクリニック城東★

「総合診療医・家庭医ってどんな医師？」

日時：9月4日（金）13:30～14:30

講師：勝俣 元都医師

場所：2階 和室大

お医者さん
のお話



※自由参加ですが、定員40名(先着)です

★元気体操★

新しい先生による介護予防体操です！
「体を動かして健康寿命を延ばしましょう!!」

日時：9月24日（木）10:00～11:00

講師：加藤 未来氏

場所：2階 和室大

※自由参加ですが、定員40名(先着)です

お試し



あみものハンドメイド

<今回のテーマ> “自由です”

日時：9月16日（水）・29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

イメージ図



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)

