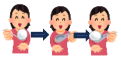
亀戸福祉会館のお知らせ 11月号

2026年10月24日発行

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/



SPORTS & SUPPORT KOTO City in TOKYO スポーツと人情が熱いまち 江東区

日	月	火	水	木	金	土
1 ◆将棋例会 10:00-15:00 お風呂休み	2 ◆卓球クラブA 10:00-11:30 ▲卓球フリー 13:00-15:00 お風呂休み	3  休館日	4 看 ▲あみもの ハンドメイド 10:00-12:00 ●eースポーツ 13:30-14:30 	5 看 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲加齢による難聴 13:30-14:30 	6 ▲今から始められる終活のお話 13:30-14:15 	7 看 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 
8 悠々フェスティバル 江東区民センター 10:00-15:30  休館日	9 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	10 看 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 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	11 看 ●ちょこっとリハビリゲーム 11:00-12:00  ▲輪踊り 13:30-15:00 	12 看 ▲楊名時太極拳 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 抽選●脳を活性化!大人の塗り絵講座 13:30-15:30	13 ●おもしろクラブ リズム体操 13:30-14:30 	14 看 ▲パソコンクラブ 10:00-11:30 ▲あみもの ハンドメイド 10:00-12:00 ▲健康サロン 13:30-14:30
15 ▲卓球フリー 13:00-15:00  お風呂休み	16 看 ◆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 ▲おりがみサロン 13:30-15:00 お風呂休み	17 看 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲あみものサロン 10:00-12:00 ●ボンボン卓球 13:30-14:30 ◆民踊自主練習 13:30-15:00 ●ビーズアート 13:30-15:30	18 看 ▲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	19 看 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ●健康麻雀講座 13:30-15:30 	20 看 ▲亀福シネマ① 10:00-12:00 ▲亀福シネマ② 13:30-15:30 ●の～びのび ゆったり体操 11:00-12:00 ▲新聞ちぎり絵 サロン 13:30-15:00	21 看 
22  休館日	23  休館日	24 看 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲亀福シニアヨガ 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B 13:30-15:00	25 看 ▲活き粋体操だよ!全員集合! 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00 ▲カラダすっきり体操 15:15-16:15 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日	26 看 ●ちょこっとリハビリゲーム 11:00-12:00 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲うたの広場 13:30-14:30 	27 看 ●おもしろクラブ 介護予防体操 13:30-15:00 	28 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 13:30-14:30 
29  お風呂休み	30  お風呂休み					

◆会員制
●申込制
▲自由参加

脳トレチャレンジ問題
問題配布 11月　2日(月)～
解答配布 11月　9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





★11月の民踊教室はお休みとさせていただきます。
★11月の歌声喫茶、心が整うぬりえはお休みとさせていただきます。
★ボンボンバレーは現在リニューアル中です再開をお楽しみに!!
★10月より卓球入門「A」と「B」の区別をなくし『卓球入門』として開催しています。

●申込制(先着)の講座※10月24日(土) 9時～窓口または電話でお申込みください。開始5分前には集合をお願いします。

「eスポーツ」～ゲームの世界へようこそ～

日時：11月4日(水)
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!

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・17日・24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

10月より開催方法変更になりました



★10月より”卓球入門”としての開催となります
※申込は、月内のいづれかの日の2日(月2回)までです

スクラッチアートA・B

日時：A：11月10日（火）・B：24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を♪




ちょこっとリハビリゲーム

日時：11月11日(水)・26日(木)
11:00～12:00
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
※楽しいゲームでちょこっとリハビリいかがですか!

11月から午前開催です





いきいき脳活倶楽部

日時：11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！
※各自「タオル」をご持参ください




ビーズアート

日時：11月17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

「江戸の男浮世絵」です!
★細かい手作業です



の～びのびゆったり体操

日時：11月　9日(月)13:30～14:30
20日(金)11:00～12:00
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!
※当日、入室受付は12:30～です
※各自「タオル」をご持参ください




ボンボン卓球

日時：11月17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



おまたせしました!「脳トレ！健康麻雀講座」です

日時：11月19日（木）
13:30～15:30
場所：2階　和室大
講師：明治安田生命
定員：24名の申込制
※初心者向けの講座内容となります
※認知症予防、脳の活性化に役立つ
麻雀やってみませんか!
※明治安田生命&麻雀のプロが親切、丁寧に教えて
下さいます



※ボンボンバレーはリニューアル中です再開をお楽しみに!!

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）



●介護予防事業(先着)※10月24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
リズム体操

日時：11月13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27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




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

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



▲【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。

卓球フリー



日時：11月15日（日）
11月 2日・ 9日・16日（月）
11月10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：朝活!輪投げ練習会
11月18日（水）10:00～11:00
輪投げの集い
11月28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：11月10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
※自由参加ですが、定員４０名(先着)です

輪踊り



日時：11月11日（水）13:30～15:00
11月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：11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！

パソコンクラブ



日時：11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れます！
※パソコン、タブレット等ご持参ください

健康サロン

『首と肩・背中をほぐす体操』



日時：11月14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

おりがみサロン



11月より
当日先着
20名

日時：11月16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
『いちごのクリスマスケーキ(小物入れ)』を作りましょう♪
※当日、入室受付は12:30～です
※自由参加ですが、定員２０名(先着)です

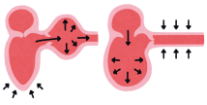
あみものサロン



日時：11月17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

のぞみ薬局出前講座

「高血圧/血圧の正しい測り方/安全な入浴」





日時：11月18日(水)
13:30～14:30
場所：1階　多目的室
講師：のぞみ薬局

亀福シネマ(①②ともに同様のタイトルを上映します)



日時：11月20日（金）
①10:00～12:00　②13:30～15:30
場所：1階　多目的室
※上映予定：「ティファニーで朝食を」(１９６１年米)
主　　演：オードリー・ヘップバーン　ほか

新聞ちぎり絵サロン





日時：11月20日（金）
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!?

KOTO活き粋体操だよ！全員集合！



日時：11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：11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！

「今から始められる終活」のお話 NEW

- 終活って何から始めれば良いの?という基本的なお話から聞けます!
- エンディングノートも実際に書いてみましょう!



日時：11月6日（金）13:30～14:15
場所：1階　多目的室
講師：村田まい氏(相続実務士)
持物：筆記用具
※自由参加ですが、定員15名(先着)です
受付開始12:30～
（２階事務所前）

カラダすっきり体操 NEW

新しい先生による介護予防体操です!
座位中心のやさしめの体操なので、初めての方でもお気軽にご参加ください!
身体を動かして健康寿命をのばしましょう!!



日時：11月25日（水）15:15～16:15
場所：1階　多目的室　受付開始14:45～
講師：加藤未来先生
持物：タオル、飲み物
※自由参加ですが、定員30名(先着)です

令和８年度

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８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～いです。
是非、ご来場ください!!

※区内各福祉会館は
当日、休館日です。



あみものハンドメイド

今回のテーマ：“自由作品です”　〈イメージ〉



日時：11月4日（水）・14日(土)
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

脳を活性化！大人の塗り絵講座
「花を塗ろう」



日時：11月12日（木）
13:30～15:30
講師：サクラクレパス
場所：1階　多目的室
定員：20名　※抽選
申込受付11/4（水）まで
当選発表11/5（木）～
電話で当選者のみに連絡いたします
※講師が塗り方のコツを教えます！

「加齢性難聴と認知症」のお話 NEW

最近テレビ、会話聞き取りにくくなっていませんか!
日時：11月5日（木）13:30～14:30
場所：1階　多目的室
講師：言語聴覚士　大橋三広先生
※自由参加ですが、定員30名(先着)です



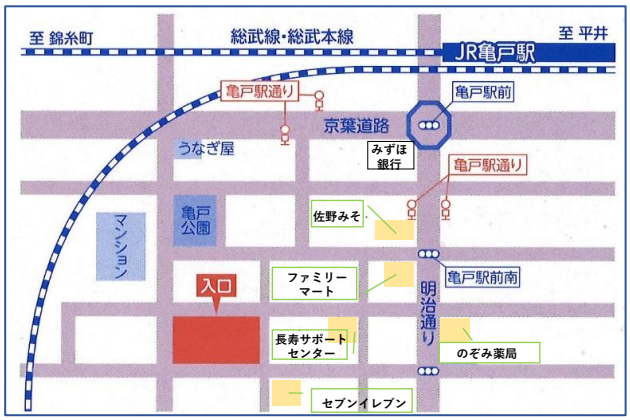
★写真撮影について

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!!

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）