

亀戸福祉会館のお知らせ

12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
 ◆会員制 ●申込制 ▲自由参加	1 看 ●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 お風呂休み	2 看 ◆卓球A 10:00-11:30 ▲亀福ニガ 11:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	3 看 ●歌声喫茶 14:00-15:00 	4 看 ▲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	5 ●おもしろ クラブ 頭と体を元気に しまししょう 13:30-15:00 	6 看 ●ボンボン バレー 13:30-14:30
7	8 看 ●卓球入門 10:00-11:30 ▲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	9 看 ◆卓球B 10:00-11:30 ◆茶道サークル 10:00-11:30 ▲編み物サロン 10:00-12:00 ▲卓球フリー 13:00-15:00 ◆民踊自主練習 13:30-15:00	10 看 ▲のぞみ薬局 出前講座 13:30-14:30 ▲輪踊り 13:30-15:00 	11 看 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲楊名時太極拳 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	12 ▲朝活！輪投げ 練習会 10:00-11:00 ●おもしろ クラブ 健康である ために 13:30-15:00	13 ▲パソコン クラブ 10:00-11:30 ▲新聞ちぎり絵 13:30-15:00
14	15 看 ●初心者卓球 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 お風呂休み	16 看 ◆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 ●スクラッチ アートB 13:30-15:00	17 看 ●ボンボン バレー 13:30-14:30 	18 ▲朝活！ ぬりえB 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲亀福シネマ 13:30-15:00	19 ●おもしろ クラブ 音楽健康レクリ エーション 13:30-15:00 	20 看 X'masライブ ROSALIA 14:00-15:00
21	22 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 お風呂休み	23 看 ゆず湯 ◆卓球B 10:00-11:30 ▲亀福ニガ 11:00-12:00 ◆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 ※申込受付開始日 ※お知らせ発行日	24 ▲活き粋体操だ よ！全員集合！ 13:00-13:40 ▲輪踊り 14:00-15:00 	25 ◆生花教室 10:00-11:30 ▲俳句カフェ 11:00-12:30 ▲輪投げの集い 13:30-14:30 ▲コーヒー サロン 14:00-15:00	26 看 ●おもしろ クラブ 介護予防体操 13:30-15:00 	27 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
28	29	30	31	看 看護師による健康相談がある日		
 休館日	 休館日	 休館日	 休館日	亀福 スタンプ の 付いている講座で 亀福スタンプゲット！ 脳トレチャレンジ問題 問題配布 12月 1日(月)～ 解答配布 12月 8日(月)～		

●【申込制(先着)の講座】※11月25日(火) 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：12月1日・15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



歌声喫茶

日時：12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：12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：12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：12月6日(土)・17日(水)

13:30～14:30

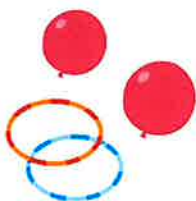
講師：土井看護師

場所：1階 多目的室

定員：10名(先着申込制)

※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



卓球入門(ラケットの握り方から学ぶクラスです)

日時：12月8日・22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



いきいき脳活倶楽部

日時：12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

※椅子に座って体操やボールを使って脳トレやゲームを行います！



日時：12月23日(火)
11:00～15:00



●介護予防事業(先着) ※11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：12月5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

健康であるために

日時：12月12日(金)

13:30～15:00

講師：北原 千壽子 看護師

場所：1階 多目的室

定員：25名

※看護師による講話と軽い体操を行います



おもしろクラブ

音楽健康レクリエーション

日時：12月19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！



おもしろクラブ

介護予防体操

日時：12月26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：12月1日・22日(月)

13:30~14:30

場所：2階 和室大

講師：江尻 真貴子 看護師

※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30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：12月2日・23日(火)

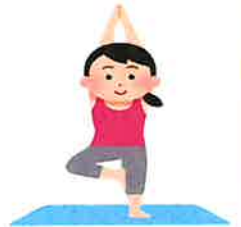
11:00~12:00

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



卓球フリー

日時：12月 7日・21日(日)

12月 1日・ 8日・15日・22日(月)

12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



おりがみサロン

日時：12月8日(月)

13:30~15:00

場所：2階 和室小

講師：福祉会館職員

※福を呼び込みましょ〜

「まねきねこ」を作ります！



輪踊り

日時：12月10日(水) 13:30~15:00

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！



のぞみ薬局出前講座

「栄養補助食品」

日時：12月10日(水)

13:30~14:30

場所：1階 多目的室



楊名時太極拳

日時：12月11日(木)

10:00~11:30

場所：2階 和室大

講師：藤崎優 先生

※丁寧に先生が教えてくれます！



心が整うぬりえA/朝活!ぬりえB

日時：A：12月11日(木) 13:30~15:00

B： 18日(木) 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！

※色鉛筆はご用意しています



輪投げの集い ※チーム対抗戦です！

日時：12月12日(金) 10:00~11:00

朝活!輪投げ練習会

25日(木) 13:30~14:30

輪投げの集い

場所：2階 和室大

※申込は不要ですが当日先着24名です

☆25日の受付は
12:30~行います



パソコンクラブ

日時：12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



新聞ちぎり絵サロン

日時：12月13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？



亀福シネマ

日時：12月18日(木)

13:30~15:00

場所：1階 多目的室

※上映予定：「カサブランカ」

主演：ハンフリー・ボガード

イングリッド・バーグマン ほか



江東活き粋体操だよ！全員集合！

日時：12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！



健康サロン

「お正月に“お餅をのどに詰まらせないために”
のどをきたえよう！」

日時：12月27日(土)

13:30~14:30

場所：2階 和室大

講師：土井 看護師

※楽しく体を動かします！



あみものサロン

かぎ編みでご自分の作りたいものを作ります。

日時：12月9日(火) 10:00~12:00

場所：2階ラウンジ(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



コーヒーサロン

X'masのひと時ゆっくりしてはいかがですか！

日時：12月25日(木)

14:00~15:00

場所：2階 ラウンジ



2025年ありがとうございました
2026年もよろしくお願い致します

良いお年を
お迎え下さい、
良いお年を
お迎え下さい、



2025



2026



バトンタ〜ッチ!



おしらせ

≫ 年末年始について ≪

- ▶ 年末最終開館日
12月27日(土)まで
- ▶ 年末年始休館日
12月28日(日)～1月3日(土)
- ▶ 年始開館日初日:
1月4日(日)～

- ◎ 亀戸福祉会館のお知らせ1月号は
“12月23日(火)”に発行です
- ◎ 申込制講座の1月分受付開始も同日
“12月23日(火)”から受付です

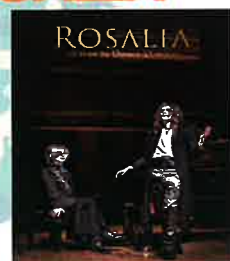
Merry
Christmas!

X'masライブ

(〜♪7月に続いてまたやって来てくれます!!)

performed by **ROSALIA**

日時: 12月20日(土)
14:00～15:00
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。

★看護師による健康相談 12月は、下記の日時に行っています。

1日(月)・2日(火)・3日(水)・4日(木)・6日(土)・8日(月)
9日(火)・10日(水)・11日(木)・15日(月)・16日(火)・17日(水)
20日(土)・22日(月)・23日(火)・26日(金)・27日(土)

★各日の10時～15時



※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。
※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)