毎月25日発行☆　　指定管理者：社会福祉法人　奉優会

亀戸ふれあいセンター

TEL 5609-8822

2019年 12月号

募集講座

〔対象〕60歳以上の江東区民の方（ふれあいセンター登録者）
※登録がお済でない方は、保険証など住所・年齢が分かるものをご持参ください。
地域…登録者以外の地域にお住いの方どなたでもご参加頂けます☆
〔申込〕本人よりセンター窓口またはお電話にて承ります。
（申込は午前9時～午後5時までとなります）

当日…当日に参加可能です。 先着…申込日より先着受付。 抽選…申し込み後、抽選。

リベンジ！亀戸にこにこ祭り！

10月に台風で中止になったお祭りを
演芸祭りと合体した特別バージョンで開催♪

12月7日(土)
午前10:00～午後 3:30

スペシャルステージ…カメイダーショー
マルシェ・かめいど…雑貨、パン販売
にこにこバザー…掘り出し物が見つかるかも！？
亀戸キッチン…軽食販売
ふれあいステージ…ふれあい演芸祭りと合体！
にこにこランド…ゲームコーナー
体験コーナー…折り紙などの講座を体験

認知症サポーター養成講座　先着

〔日時〕1月7日(火)
午後1：30～3：00
〔場所〕会議室〔定員〕20名(先着)
〔申込期間〕12月9日（月）～
〔協力〕亀戸東長寿サポートセンター

古くて新しいイギリス　先着

上海に続き海外旅行疑似体験第2弾！
ロンドンをメインにイギリスと日本の関係性などを学んでみませんか？
〔日時〕1月4日(土)
午後2：00～3：00
〔場所〕会議室〔定員〕60名(先着)
〔申込期間〕12月12日（木）～
〔講師〕成田 詩織 氏
石原 達也 氏
（国際航空ジャーナリスト）

オレンジリングネットワーク　当日 地域

「声かけ体験会」
〔日時〕12月25日(水)
午後1：30～3：00
〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名（先着）
オレンジリングをお持ちでない方もご参加いただけます。認知症の方にどのように声かけをすればいいのか、この機会に体験してみましょう！

おはなし玉手箱【特別版】　先着

いつもの朗読のほかにスクリーンシアター、ハンドベル演奏などもお楽しみいただけます。
〔日時〕12月26日（木）
午後1：30～2：30
〔場所〕会議室〔定員〕50名（先着）
〔申込期間〕12月9日（月）～
〔講師〕プチモンド

ふれあい寄席　先着

落語で寒さを吹き飛ばそう♪
〔日時〕12月21日(土)
午後2：00～4：00
〔場所〕会議室
〔定員〕60名(先着)
〔申込期間〕11月 29日(金)～
〔協力〕白扇の会

かめさん歩　抽選

～ちょっと早いクリスマス会～
「ランチ＆映画を楽しもう♪」
〔日時〕12月17日（火）
午前10：30～3：00
〔場所〕 Mau café（大島7丁目）
〔定員〕25名(抽選)
〔費用〕1500円(昼食代)
〔申込期間〕11月18日(月)～12月3日(火)
※12月5日(木)以降当選連絡

亀は万年シアター　当日

①「素晴らしき哉、人生」
（約130分・字幕）
〔日時〕12月11日(水)
午後1：30～3：40
②「北北西に進路を取れ」
（約140分・字幕）
〔日時〕12月15日(日)
午後1：30～3：50
③「シャレード」（約115分・吹替）
〔日時〕12月28日(土)
午後1：30～3：25
〔場所〕会議室〔定員〕各50名(先着)

食べるにこだわる講座　先着

◆栄養編◆
①12月9日(月)
「冬に流行るインフルエンザ、ノロウィルスを知ろう！」
②1月20日（月）
「行事食～四季と伝統を感じよう」
〔時間〕①午前10：00～11：00
②午後2：00～3：00
〔申込期間〕
①申込受付中　②12月23日（月）～
〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕各20名（先着）
〔講師〕①村上友花 氏（すずかぜ薬局）
②小嶋里実 氏（ひばり薬局）

亀戸ふれあい食堂　地域 当日

当センターの利用者とボランティアが運営する子ども（誰でも）食堂です☆
〔日時〕12月5日(木)
午後6：00～7：00
〔メニュー〕カレー、ミニサラダ、デザート
〔場所〕会議室〔定員〕40食(先着)
〔参加費〕大人300円、子ども無料

午後5時15分～
学習スペース開放

午後5時30分～
整理券配布

なべさんの元気湧くわく講座　先着

〔日時〕12月13日(金)
午後2：30～4：00
〔場所〕会議室〔定員〕60名（先着）
〔申込期間〕11月25日（月）～

かめいど歌声ハーモニーサロン　先着

ピアノで懐かしの曲を合唱♪
〔日時〕12月20日(金)
午後2：00～3：30
〔場所〕会議室〔定員〕90名(先着)
〔申込期間〕12月5日（木）～
〔講師〕今井美代子　氏

食べるにこだわる講座　抽選

◆調理実習編◆
①12月17日(火)
「誰でも簡単♪お手軽料理！」
〔時間〕午前10：00～12：00
〔場所〕会議室〔定員〕20名（抽選）
〔費用〕300円
〔申込期間〕
11月28日（木）～12月6日（金）
※12月9日（月）以降当選連絡
〔講師〕村上友花 氏（すずかぜ薬局）

カメテリア～ランチ会～　抽選

〔日時〕1月14日(火)
午後0：00～1：30
〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名（抽選）
〔申込期間〕
12月11日（水）～12月25日（水）
※12月26日（木）以降当選連絡

手作り小物サロン　先着

「鶴と亀の飾り」
〔日時〕1月7日(火)
午後2：00～3：30
〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名（先着）〔材料費〕300円
〔申込期間〕12月18日（水）～

こちかめアワー　12月3日(火)

毎月第1火曜日は亀戸ふれあいセンターで1日過ごせます♪

脳活サロン　当日

オセロなどのレトロゲームで脳を若返らせます☆
午前10:00～11:30
〔場所〕第一教養娯楽室
〔定員〕20名（先着）

ラジオ体操の時間　当日

午前11:40～午後0:00
〔場所〕体育室
〔定員〕30名 (先着)

カメニスタ カフェ　当日

軽食、スープ、コーヒーでくつろぎませんか☆
午後0:00～1:00
〔場所〕第一教養娯楽室
〔スープセットのみ〕50円

12月3日(火)午後0:00～
12月18日(水)午後0:00～
談話室にて「のびのび作業所フーズ」による
パンの販売をおこないます！

活動報告　『一緒に旅する上海』

伝統を誇る中国第2の都市 上海について、現地に駐在していたことがある成田さんより上海の現状や写真や動画を見ながらお話していただき、海外旅行疑似体験をしてみました。多くの方に参加していただき、実際に上海に行ってみたいという方も多かったです。
12月は第2弾として『古くて新しいイギリス』を開催しますので、お楽しみに～♪

☆当日自由参加講座のご案内☆　申込は不要です♪当日お越しください

サンデーブランチ　当日
映画音楽を聴きながら
軽食と雑学を楽しみませんか？
〔日時〕12月15日(日)
1月5日（日）
午前10：30～11：00
〔場所〕会議室〔定員〕25名（先着）
〔食事代〕200円
※当日10：00より受付開始。
定員になり次第終了
当日参加できます

健康相談カフェ　当日
「リンパってなに？
自分で出来るマッサージ」
〔日時〕12月9日(月)
午後3：30～4：00
〔場所〕談話室〔定員〕15名（先着）
〔講師〕茂木千代美 氏
（健康管理センター茂木千代美氏）
当日参加できます

はじめてのレクダンス　当日
〔日時〕12月17日(火)
午前10：00～11：30
〔場所〕体育室〔定員〕40名（先着）
※今年度レクダンス（後期）を未受講の方のみ
当日参加できます

折り紙サロン　当日
初めての方も楽しく参加♪
〔日時〕12月15日(日)
午後2：00～4：00
〔場所〕体育室〔定員〕30名（先着）
〔持ち物〕折り紙、糸、針
当日参加できます

エコクラフトの部屋　当日
「クリスマスにピッタリ！
かわいい造花のミニミニアレンジ」
〔日時〕12月13日(金)
午後1：30～3：00
〔場所〕第一教養娯楽室〔定員〕20名（先着）
〔材料費〕100円※今回から金額変更になります
当日参加できます

楽しく脳トレ！カメトレ講座　当日
間違い探しなどで脳を動かします☆
〔日時〕12月24日(火)
午前10：00～11：30
〔場所〕会議室〔定員〕30名（先着）
〔持ち物〕筆記用具
当日参加できます

新聞ちぎり絵サロン　当日
新聞のカラー広告や布で作ります☆
〔日時〕12月23日(月)
午後2：00～3：30
〔場所〕会議室〔定員〕30名（先着）
当日参加できます

ぬり絵サロン　当日
〔日時〕12月10日(火)
午後2：00～3：30
〔場所〕第一教養娯楽室〔定員〕20名（先着）
当日参加できます

将棋開放　当日
〔日時〕12月12日(木)、12月26日（木）
午後2：00～4：00
〔場所〕第二教養娯楽室〔定員〕20名（先着）
当日参加できます

講座名	申込開始日
食べるにこだわる講座 栄養編①	申込み受付中
かめさん歩	申込み受付中
なべさんの 元気湧くわく講座	11月25日（月）～
食べるにこだわる講座 （調理実習）	11月28日（木）～
ふれあい寄席	11月29日（金）～
かめいど歌声 ハーモニーサロン	12月5日（木）～

講座名	申込開始日
おはなし玉手箱	12月9日（月）～
認知症サポーター 養成講座	12月9日（月）～
カメテリア	12月11日（水）～
古くて新しいイギリス	12月12日（木）～
手作り小物サロン	12月18日（水）～
食べるにこだわる講座 栄養編②	12月23日（月）～

施設紹介

ヘルストロン５台
マッサージチェア１台
を完備しています♪

皆でランチや
カラオケも♪

◆看護師による健康相談◆
病気や健康のことなどお気軽にご相談ください。
※事前申し込み不要です。※祝日はお休みです。

梨本	月・火	午前10:00～午後4：00
木村	水・金	午前 9:30～午後4：00

カラオケ開放懇談会
12月23日(月) 午後1:00～1:15までおこないます☆どなたでもご参加ください♪

自由参加教室
下記以外の自由教室は
「10月～12月の自由参加教室日程表」でご確認下さい。

教室名	講師	時間	レベル	定員	開講日
ゆうゆう体操	職員	午前9：05～9：30	弱～中	20	月～土 (日祝休)
KOTO活き粋体操	職員	午前９:30～10：00	弱～中	20	月～土 (日祝休)
	開催できない日程もありますので、館内掲示か職員までご確認ください。				

■各種開放予定■

お昼開放	第一・第二教養娯楽室 談話室	毎日	正午～午後1：00(ランチ利用できます。)
将棋開放	第二教養娯楽室	第2・第4 木	※午後2：00～4：00
カラオケ開放	第一教養娯楽室	月・水・金	※午後1：00～4：30
卓球開放	体育室	不定期	※館内掲示をご覧ください。
シャワー室利用	シャワー室	月～土	午前10：00～午後4：30(日祝は除く)
健康コーナー	談話室	毎日	ヘルストロン5台、マッサージ機１台
図書コーナー	談話室(貸出は事務所)	毎日	図書の貸出は1回2冊、2週間までです

※開放は講座の関係でご利用できない日もございます。詳細は館内掲示板でご確認ください。

☆講師の紹介☆

平出　洸　先生

「歴史文学」
私が古典文学に接した最初は小倉百人一首でした。戦争中、食料もままならぬ疎開生活のなかでの唯一の趣味は母が教えてくれたカルタでした。本講座を通じ日本の古典の素晴らしさを皆様と味わって行きたいと願っています。

センターからのお願い
利用証の登録内容(住所・電話番号・緊急連絡先など)が変更になった際は、センターにお知らせください。

亀戸ふれあいセンター（亀戸老人福祉センター）
住　　所：江東区亀戸9丁目33番2-101号
電話番号：5609-8822 FAX：5609－8821
開館時間：午前9時～午後9時30分（個人利用は午後5時まで）
休 館 日：毎月第二・四日曜日、年末年始
ホームページ：亀戸ふれあい　foryou　検索
（指定管理者）社会福祉法人奉優会