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 2020年

TEL 5609-8822　FAX 5609-8821
〒136-0071　江東区亀戸9-33-2-101

7月号

令和２年度定期講座 開催中止に伴う大切なお知らせ

平素は格別のご高配を賜り厚く感謝申し上げます。
この度の新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、皆様の安全を考慮した結果、

◎春の定期講座（４月～９月）は、中止となっております。

◎秋の定期講座（10月～3月）は、中止が決定いたしました。

＊上記の点を踏まえて、春の定期講座当選の振替は無しとなります。

定期講座参加を楽しみにしていただいた皆様には、大変申し訳ございませんが、苦渋の決断でありますことをご理解のほど、宜しくお願い致します。

ご不明な点などがございましたら、センターまでお問い合わせください。

～今後の講座の申込みについて～

緊急事態宣言が解除され、センターでの講座も徐々に開催していく準備を始めています。
今後、開催される講座の受講方法についてご案内します。

・各部屋には定員が決まっています。
・全て事前申込みとなります。申込なしでの当日の参加はできません。
・センター窓口か電話にてお申込みください。
・定員を超えた場合には抽選となります。
・当選した方には事前に電話連絡をいたします。
・申込期間がAとBの2つに分かれています。同じ講座でも申込期間が異なっていますので、お気を付け下さい。
・1つの申込期間で1人2講座まで申込できます。
・1日の体操講座への参加はゆうゆう体操含め1講座のみとなります。

それぞれの講座案内に記している日程が申込期間AまたはBのどちらになっているのかを確認し、お申込みください。

申込期間Ａ　：　6月29日（月）～7月8日（水）　当選連絡　7月10日（金）～
申込期間Ｂ　：　7月13日（月）～7月21日（火）　当選連絡　7月23日（木）～

3ない体操Ⅰ・Ⅱ　抽選
椅子を使って、つまづかない、ふらつかない、転ばないを目指す体操です。
【日時】A:7月20日（月）　B:8月3日（月）
Ⅰ部:9:30～10:30　Ⅱ部:11:00～12:00
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

チェアリズム体操　抽選
椅子に座ったまま、音楽に合わせリズムよくステップをおこなう体操です。
【日時】A:7月21日（火）　B:8月4日（火）
午後1:30～2:00

ピンコロ体操（水曜）Ⅰ・Ⅱ　抽選
ピンピンコロリを目指し運動習慣を身に付けましょう。
【日時】A:7月22日（水）、8月5日（水）全2回
Ⅰ部:午前9:20～10:05　Ⅱ部:10:35～11:20
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

ピラティスⅠ・Ⅱ　抽選
リハビリが元になった運動で、筋肉を寝ながら効果的に鍛えていきます。
【日時】A:7月22日（水）　B:8月5日（水）
Ⅰ部:午後2:30～3:10　Ⅱ部:午後3:40～4:20
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

リラックス＆バランスアップⅠ・Ⅱ　抽選
ハーフポールやボールを使い、リラックス＆筋力アップをしていきます。
【日時】A:7月25日（土）　B:8月8日（土）
Ⅰ部:9:30～10:20　Ⅱ部:10:50～11:40
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

プチレクダンスⅠ・Ⅱ　抽選
良く知っている音楽に合せてステップを踏み、楽しくダンスを踊ります。
【日時】A:7月28日（火）　B:8月11日（火）
Ⅰ部:午前9:30～10:20　Ⅱ部:10:50～11:40
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

きらめき体操　抽選
椅子を使ってストレッチや筋トレを楽しくおこなう体操です。
【日時】A:7月20日（月）　午後1:30～2:30

リズムアップ体操Ⅰ・Ⅱ　抽選
音楽に合わせリズムよくステップをおこなう体操です。
【日時】A:7月21日（火）　B:8月4日（火）
Ⅰ部:午後2:30～3:00　Ⅱ部:午後3:30～4:00
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

ラテンリズム体操　抽選
椅子を使ってストレッチや筋トレを楽しくおこなう体操です。
【日時】A:7月22日（水）　午後1:00～2:00

笑って体力作りⅠ・Ⅱ　抽選
楽しみながら、脳と身体を鍛えていきます。
【日時】A:7月24日（金）　B:8月14日（金）
Ⅰ部:午前9:30～10:30　Ⅱ部:11:00～12:00
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

リンパストレッチ＆骨盤ムーブメント　抽選
ストレッチでリンパの流れを促進し、骨盤周囲運動で身体の歪みの改善していきます。
【日時】A:7月25日（土）　B:8月8日（土）
午後1:30～2:30

ちぎり絵サロン　抽選
新聞のカラー広告や布で作ります
【日時】A:7月27日（月）午後2:00～3:30
【場所】会議室　【定員】20名

笑顔アップ体操　抽選
音楽に合わせて、ベルやベルターという道具を用いて体操をします。
【日時】A:7月29日（水）　B:8月5日（水）
午前11:45～0:45

ヨガⅠ・Ⅱ　抽選
ヨガの基本動作と呼吸方法を学びます。
【日時】 A:7月30日（木）　B:8月13日（木）
Ⅰ部:午前9:30～10:30　Ⅱ部:11:00～12:00
両日とも、どちらかの時間をお選びください。

男の体操　抽選
夕方の時間を使った男性限定の体操講座です。
【日時】 B:8月3日（月）、8月17日（月）
午後3:45～5:00　全2回

元気アップ体操ミニⅠ・Ⅱ　抽選
ストレッチやタオルを使い、日常の動作が楽になるような運動をおこないます。
【日時】 B:8月6日（木）、8月20日（木）全2回
Ⅰ部:午後1:00～2:00　Ⅱ部:午後2:30～3:30
どちらかの時間をお選びください。

パワーアップ体操ミニⅠ・Ⅱ　抽選
筋力の維持向上を目的とした運動をおこないます。
【日時】 B:8月10日（月）、8月24日（月）全2回
Ⅰ部:午前9:30～10:30　Ⅱ部:11:00～12:00
どちらかの時間をお選びください。

のびのび体操ミニⅠ・Ⅱ　抽選
立位や座位などで筋力と関節を緩めて、姿勢保持や痛みの軽減になるような運動をおこないます。
【日時】 B:8月12日（水）、8月26日（水）
Ⅰ部:午前9:30～10:30　Ⅱ部:11:00～12:00
どちらかの時間をお選びください。

食べるにこだわる講座　抽選
テーマ:『さっそく実践！やりくり上手でエコライフ」
【日時】 A:7月30日（木）午後2:00～3:30
【場所】 会議室　【定員】 20名

わくわく体操　抽選
椅子を使って楽しく体操し、気分はワクワク♪
【日時】 B:8月6日（木）午前11:45～0:45

かわいい小物サロン　抽選
布で「俵のねずみ」を作りましょう♪
【日時】 B:8月7日（金）午後2:00～3:30
【場所】 会議室　【定員】 20名
【材料費】300円　【持ち物】 はさみ

ぬり絵サロン　抽選
きいちやマンダラぬり絵を塗ってかわいく飾りを付けませんか？
【日時】 B:8月11日（火）午前10:00～11:30
【場所】 会議室　【定員】 20名

亀は万年シアター　抽選
『昼下がりの情事』（約130分・吹替え）
【日時】 B:8月12日（水）午後1:30～3:40
【場所】 会議室　【定員】 25名

エコクラフトの部屋　抽選
身近な物を使っての簡単工作です。
【日時】 B:8月14日（金）午後2:00～3:30
【場所】 会議室　【定員】 20名
【材料費】100円　【持ち物】 はさみ

8月下旬開催予定の講座のお知らせ

講座名	日時	定員
壁画プロジェクト	8月16日（日）	20名
3ない体操Ⅰ・Ⅱ	8月17日（月）	15名
チェアリズム体操	8月18日（火）	15名
リズムアップ体操Ⅰ・Ⅱ	8月18日（火）	15名
笑顔アップ体操	8月19日（水）	15名
太極拳	8月19日（水）	15名
わくわく体操	8月20日（木）	15名
おはなし玉手箱	8月20日（木）	20名

講座名	日時	定員
歌声ハーモニーサロンⅠ・Ⅱ	8月21日（金）	25名
リラックス&バランスアップⅠ・Ⅱ	8月22日（土）	15名
ちぎり絵サロン	8月24日（月）	20名
プチレクダンスⅠ・Ⅱ	8月25日（火）	15名
ラテンリズム体操	8月26日（水）	15名
ピラティスⅠ・Ⅱ	8月26日（水）	15名
ヨガⅠ・Ⅱ	8月27日（木）	15名
笑って体力づくりⅠ・Ⅱ	8月28日（金）	15名
リンパストレッチ＆骨盤ムーブメント	8月29日（土）	15名

令和２年度自悠大学についてのお知らせ

毎年開催している自悠大学につきましては、誠に申し訳ありませんが、今年度は中止が決定いたしました。

ゆうゆう体操再開のお知らせ

毎朝、職員が実施していたゆうゆう体操を再開しました。椅子に座ってできる30分程度の体操で、どなたでも気軽に参加できます。
部屋の定員が少なくなっているため、複数回実施いたします。日程はゆうゆう体操の日程表でご確認ください。

カラオケ開放再開のお知らせ

・カラオケ開放を始めました。
・今までとは使用方法、ルール、定員などを変更しての開催となります。
・利用の際は職員にご確認ください。
・開催日については、カラオケ開放の日程表をご参照ください

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。

◆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
吉木	木	午前10:00～午後0:00

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。)
カラオケ開放	第一教養娯楽室	月・水・金	※午後1：00～4：30
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

＊感染予防の為、各場所ごとに人数制限があります。

※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。

亀戸ふれあいセンター（亀戸老人福祉センター）
住　所：〒136-0071 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２・４日曜日、年末年始
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：亀戸ふれあい foryou　検索
（指定管理者）社会福祉法人奉優会