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　2021年1月号

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

センター利用について

〔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。
〔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）
講座は全て申込制となります。期間内にお申込みください。
先着 …申込日より先着受付。 抽選 …申し込み後、抽選。

新年あけましておめでとうございます　今年も職員一同がんばるモ～♫

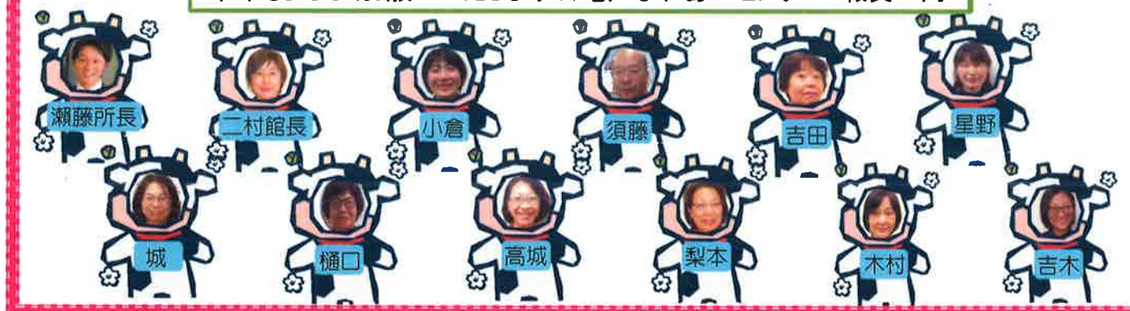

阿波連

平成28年4月より統括責任者を務めてまいりましたが、令和2年12月1日付で北区の施設へ異動することになりました。
いつも温かく接してくれる江東区の皆様に大変感謝しております。
ふれあいセンターでの経験を生かして頑張りたいと思います。
これからも、城東・亀戸ふれあいセンターをよろしくお願いいたします。

この度、城東・亀戸統括責任者となりました瀬藤（せとう）と申します。
前任の阿波連所長から引き継ぎ、魅力溢れるセンター運営を行ってまいります。
皆様、これからもよろしくお願いいたします。


瀬藤

本年もよろしくお願いいたします☆亀戸ふれあいセンター　職員一同



新年は1月4日（月）から開館します☆

おたより号外発行中!!

センター休館中より作成している号外は、毎月第2，4金曜日に現在も継続して発行中です。
号外にはおうちでも気軽にできる運動を紹介している【からだメンテナンス】や看護師による耳より健康情報をお知らせする【健康ひとくちメモ】、栄養をしっかりと摂れるようにと簡単にできるレシピのご紹介や脳トレを掲載しています。
現在はNo.29まで発行されていますので、館内のラック、または門外にあるケースよりお手に取っていただければ･･･と思います。



～1月後半開催分～

当選連絡：①1月15日～17日開催6講座　1月9日（土）以降
②1月18日以降の開催講座　1月12日（火）以降

抽選講座：12月25日（金）～1月7日（木）

体操講座【3講座まで申込できます】

ピンコロ体操（マット）Ⅰ・Ⅱ
1月16日、30日（土）全2回
Ⅰ：午前9:20～10:15
Ⅱ：午前10:30～11:25
（講師） 木村 清 氏

卓球 ①初心者、②初・中級
1月16日、30日（土）全2回
①：午後1:30～2:15
②：午後2:45～3:30
（講師） 加藤 美智雄 氏
中村 春枝 氏

3ない体操 Ⅰ・Ⅱ
1月18日（月）
Ⅰ：午前9:30～10:30
Ⅱ：午前11:00～12:00
（講師）小倉 美里

きらめき体操
1月18日（月）
午後1:30～2:30
（講師）森山 由紀子氏

①リズムアップ体操 ②チェアリズム体操
1月19日（火）
①午後1:30～2:30
②午後3:00～4:00
（講師） 青木 めぐみ 氏

笑顔アップ体操
1月20日（水）
午前11:45～12:45
（講師）打越 麻里子 氏

太極拳
1月20日（水）
午後2:00～3:30
（講師）谷口 光子 氏

わくわく体操
1月21日（木）
午前11:45～12:45
（講師） 吉田 里美

下町舞踊
1月25日（月）
午後1:30～3:00
（講師）細川千穂氏
細川千穂宗氏

笑って体力作り Ⅰ・Ⅱ
1月22日（金）
Ⅰ：午前9:30～10:30
Ⅱ：午前11:00～12:00
（講師） 湯川 恵子氏

リラックス＆バランスアップ Ⅰ・Ⅱ
1月23日（土）
Ⅰ：午前9:30～10:20
Ⅱ：午前10:50～11:40
（講師） 内山 雄治 氏

リンパストレッチ＆骨盤ムーブメント
1月23日（土）
午後1:30～2:30
（講師） 鈴木 香夜子 氏

プチレクダンス Ⅰ・Ⅱ
1月26日（火）
Ⅰ：午前9:30～10:20
Ⅱ：午前10:50～11:40
（講師） 黒崎 守 ・秀子 氏

ラテンリズム体操
1月27日（水）
午後1:00～2:00
（講師） 塩田 珠希 氏

ピラティス Ⅰ・Ⅱ
1月27日（水）
Ⅰ：午後2:30～3:10
Ⅱ：午後3:40～4:20
（講師） 斉本 祥子 氏

ヨガ Ⅰ・Ⅱ
1月28日（木）
Ⅰ：午前9:30～10:30
Ⅱ：午前11:00～12:00
（講師） 九鬼 晃子 氏

おたっしゃ体操
1月28日（木）
2月25日（木）全2回
午後1:00～2:00
（講師） 高見 美恵子 氏

その他の講座【いくつでも申込みできます】

歌声ハーモニーサロン Ⅰ・Ⅱ
ピアノに合わせて懐かしの曲を合唱します。
1月15日（金）
Ⅰ：午後1:30～2:30
Ⅱ：午後3:00～4:00
（講師）今井 美代子 氏

コーラス Ⅰ・Ⅱ
親しみのある童謡や洋楽を歌います
1月16日（土）
Ⅰ：午前9:30～10:30
Ⅱ：午前11:00～12:00
（講師） 大隅 桂子 氏

エコクラフトの部屋
～空き容器で作る雪だるまの飾り物～
1月16日（土）
午後2:00～3:30
（材料費）200円
（持ち物）はさみ、ボンド

折り紙サロン
初めての方でも楽しく作れます♪
『四季の星』を折ります。
1月17日（日）
午後1:30～3:00
〔持ち物〕 折り紙、のり

やさしい英会話
英語は「苦手」と感じた方も一緒に楽しく学習しましょう！
1月20日（水）
午前10:00～11:30
（講師）倉田　由紀 氏

日本史講座
～信長と明智光秀、秀吉の最大の功績は？～
1月27日（水）
午前10:00～11:30
（講師） 鈴木 敏夫 氏

歴史文学
大逆事件を検証する
～石川啄木の視座に立って～
1月29日（金）
午前10:00～11:30
（講師） 平出 洸 氏

先着講座　申込み　1月6日（水）～

ぬり絵サロン 先着
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！
1月17日（日）
午後2:00～3:30

ラヴィアンローズ 先着
私の老後のお楽しみ時間
～くにじいの嬉し・恥ずかしの海外ロングステイ～
1月19日（火）
午前10:00～11:30
（講師） 田中　邦彦氏

おはなし玉手箱 先着
大人向けの朗読会、絵本の読み語りなど
1月21日（木）
午後1:30～2:30
（講師） プチモンド

ちぎり絵サロン 先着
新聞のカラー広告や布で作品を作ってみませんか？
1月25日（月）
午後2:00～3:30

食べるにこだわる講座 先着
「ステイホームで今日から使える食事のバランスアップ術」
1月26日（火）
午前10:00～11:00
（講師）すずかぜ薬局　首藤氏

福笑み体操 先着
豊かな表情を作り、健康に効果的な顔体操を学びましょう♪
1月27日（水）
午後1:00～2:00
（講師） 高橋 裕美 氏

オレンジリングネットワーク 先着
認知症サポーター養成講座を卒業し、オレンジリングをお持ちの方が対象。
亀戸東長寿サポートセンター　南雲氏より体験談を聞き認知症に関する情報交換を行います
1月27日（水） 午後2:30～3:30

～2月前半開催分～

抽選講座　：申込み　1月8日（金）～1月17日（日）

体操講座【3講座まで申込できます】　当選者連絡：1月21日（木）以降

3ない体操 Ⅰ・Ⅱ
2月1日（月）
Ⅰ：午前9：30～10：30
Ⅱ：午前11：00～12：00
（講師） 小倉 美里

下町舞踊
2月1日（月）
午後1：30～3：00
（講師）細川千穂氏
細川千穂宗氏

他と差がつく男の体操
2月1日、15日（月）
午後3：45～5：00　全2回
（講師） 木村 清 氏

①リズムアップ体操
②チェアリズム体操
2月2日（火）
①午後1：30～2：30
②午後3：00～4：00
（講師） 青木 めぐみ 氏

ピンコロ体操（いす）Ⅰ・Ⅱ
2月3日、17日（水）全2回
Ⅰ：午前9：20～10：15
Ⅱ：午前10：30～11：25
（講師） 木村 清 氏

笑顔アップ体操
2月3日（水）
午前11：45～12：45
（講師） 打越 麻里子 氏

太極拳
2月3日（水）
午後2：00～3：30
（講師） 谷口 光子 氏

わくわく体操
2月4日（木）
午前11：45～12：45
（講師） 吉田 里美

元気アップ体操ミニ Ⅰ・Ⅱ
2月4日、18日（木）全2回
Ⅰ：午後1：30～2：30
Ⅱ：午後3：00～4：00
（講師） 岩崎　大貴 氏

ピンコロ体操（マット）Ⅰ・Ⅱ
2月6日、20日（土）全2回
Ⅰ：午前9：20～10：15
Ⅱ：午前10：30～11：25
（講師） 木村 清 氏

卓球 ①初心者、②初・中級
2月6日、20日（土）全2回
①：午後1：30～2：15
②：午後2：45～3：30
（講師）加藤 美智雄 氏
中村 春枝 氏

プチレクダンス Ⅰ・Ⅱ
2月9日（火）
Ⅰ：午前9：30～10：20
Ⅱ：午前10：50～11：40
（講師） 黒崎　守 氏
秀子 氏

パワーアップ体操ミニ Ⅰ・Ⅱ
2月8日、22日（月）全2回
Ⅰ：午前9：30～10：30
Ⅱ：午前11：00～12：00
（講師） 亀井沢 渉 氏

のびのび体操ミニ Ⅰ・Ⅱ
2月10日、24日（水）全2回
Ⅰ：午前9：30～10：30
Ⅱ：午前11：00～12：00
（講師） 木村 清 氏

ラテンリズム体操
2月10日（水）
午後1：00～2：00
（講師）塩田　珠希 氏

ピラティス Ⅰ・Ⅱ
2月10日（水）
Ⅰ：午後2：30～3：10
Ⅱ：午後3：40～4：20
（講師） 斉本　祥子氏

ヨガ Ⅰ・Ⅱ
2月11日（木）
Ⅰ：午前9：30～10：30
Ⅱ：午前11：00～12：00
（講師） 九鬼 晃子 氏

笑って体力作り Ⅰ・Ⅱ
2月12日（金）
Ⅰ：午前9：30～10：30
Ⅱ：午前11：00～12：00
（講師） 湯川 恵子氏

リラックス＆バランスアップ Ⅰ・Ⅱ
2月13日（土）
Ⅰ：午前9：30～10：20
Ⅱ：午前10：50～11：40
（講師） 内山　雄治 氏

リンパストレッチ＆骨盤ムーブメント
2月13日（土）
午後1：30～2：30
（講師）鈴木 香夜子氏

その他の講座【いくつでも申込できます】

梅ちゃんのボイストレーニング
腹式呼吸を身に着けて歌や朗読で効果を実感します
2月2日（火）
Ⅰ：午前9：30～10：20
Ⅱ：午前10：40～11：30
（講師）梅原　智明　氏

コーラス　Ⅰ・Ⅱ
親しみのある童謡や洋楽を歌います
2月6日（土）
Ⅰ：午前9：30～10：30
Ⅱ：午前11：00～12：00
（講師） 大隅　桂子 氏

折り紙サロン『穴あきキューブ』
2月7日（日）
午後1：30～3：00
【持ち物】
折紙、のり、はさみ、クリップ

水彩画入門
～生花✿～
（センターで用意します）
2月9日（火）
午前10：00～11：30
（講師） 齋藤　光晴氏

カラオケ女唄・男唄
～懐メロ・新曲を組み合わせ演歌歌手の曲をうたいます～
※個人指導ではありません。
2月10日（水）
男唄：午前9：30～10：30
女唄：午前11：00～12：00
※どちらかをお選びください
（講師） 伊與田　勝敏氏

亀は万年シアターA『裏窓』
（約115分、米、字幕）
2月10日（水）
午後1：30～3：25

亀は万年シアターB『第三の男』
（約105分、英、字幕）
2月11日（木）
午前10：00～11：45

亀は万年シアターC『若草物語』
（約125分、米、吹替）
2月11日（木）
午後1：30～3：35

エコクラフトの部屋
～ペーパーナプキンドレスの飾り物～
2月12日（金）
午後2：00～3：30
【材料費】 200　円
【持ち物】 はさみ・ボンド

先着講座
申込み
1月19日（火）～
申込を受付けた時点で決定となります。

福笑み体操 先着
豊かな表情を作り、お口の健康に効果的な顔体操を学ぼう♪
2月3日（水）
午前10：00～11：00
（講師） 高橋 裕美 氏

リメイク手芸ミニ～花びら巾着～ 先着
2月4日（木）
午後2：00～3：30
（講師） 老沼 秀子 氏
【持ち物】 詳細は職員まで

活動報告　♫梅ちゃんのボイストレーニング♫



できるようでなかなかできない腹式呼吸。どう意識すればいいのか、また日常でどう活用していくのかを教えて下さいます。
腹式呼吸が出来たら、次は発声練習･･･と色々と学ぶことが多くあります。
参加者からの要望にお応えして、2月から2部制に変更になります。参加人数が増えますので奮ってお申込みください。



施設紹介

ヘルストロン3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10：00～午後4：00
吉木	木	午前9：00～午後0：00

ゆうゆう体操

職員がおこなう体操を1日に最大2回実施しています。日程や時間の詳細は職員までお問い合わせください。

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。

■各種開放予定■

お昼開放	第一教養娯楽室 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3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

※開放は講座等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



講座内容一覧
★各種講座の内容はこちらでご確認ください

【持ち物】 各講座で共通している持ち物になります。それ以外に必要なものは各講座の欄にてご確認ください。

- ●汗拭き用タオル
- ●水分補給用の水（お茶・スポーツドリンク等）

※ 動きやすい服装でご参加ください

3ない体操Ⅰ・Ⅱ
つまずかない・ふらつかない・転ばないを目指します。全身体操で身体をほぐし、楽しく無理なく運動をおこないます。
椅子を使用した体操です。
【持ち物】 上履き、手ぬぐい1本
※きらめき体操、他と差がつく男の体操との同時申し込みはできません。

下町舞踊
民謡や新舞踊を中心に楽しく踊ることを目的にしています。
【持ち物】足袋、日本手ぬぐい、扇子

他と差がつく男の体操
夕飯前の空き時間に他と差が付く男性限定の体操をしてみませんか？
マットでの運動となります。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 マット拭き用のタオル
※3ない体操との同時申し込みは不可。

リズムアップ体操
立位でストレッチをしたり、リズムに合わせてステップをおこないます。後半はマットを使い練功
【持ち物】 上履き、マット拭き用タオル
※チェアリズム体操との同時申し込み不可。

ピンコロ体操（椅子）
ピンピンコロリ（最期まで元気に活動して天寿をまっとうする）を目指すために、運動習慣を身に付け元気な身体になりましょう♪
椅子を使用した体操です。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
※笑顔アップ体操、太極拳、ピンコロ体操（マット）との同時申し込み不可

パワーアップ体操ミニⅠ・Ⅱ
ストレッチやタオルを使った簡単な体操で筋力の維持向上を目的とした運動をおこないます。マットでの運動となります。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 マット拭き用のタオル

きらめき体操
椅子に座って、全身をゆっくりと動かしたり、動的ストレッチをおこなったり、と介護予防のために全身を動かしていきます。
椅子を使用した体操です。
【持ち物】 上履き

プチレクダンスⅠ・Ⅱ
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。
【持ち物】 上履き

チェアリズム体操
イスを使用して下肢のストレッチをしたり、テンポを少し遅くしたリズム体操をおこないます。
【持ち物】 上履き
※リズムアップ体操との同時申し込みはできません。

笑顔アップ体操
音楽に合わせて、身体に無理なく自分のペースで、ベルやベルターという道具を用いて体操をします。椅子を使用した体操です。
【持ち物】 上履き
※ピンコロ体操（椅子）、太極拳との同時申し込み不可

太極拳
太極拳は健康法の一つとして広く根付いており、基本的に楽しみながらゆったりと大きく全身を動かしていきます。
【持ち物】 上履き
※ピンコロ体操（椅子）、笑顔アップ体操との同時申し込み不可

のびのび体操ミニⅠ・Ⅱ
立位や座位、側臥位などで筋力と関節を緩めて、姿勢保持や痛みの軽減につなげられるような運動をおこないます。
マットでの運動となります。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 マット拭き用のタオル
※ラテンリズム体操、ピラティスとの同時申し込み不可

わくわく体操
全身体操で身体をほぐし、楽しく無理なく運動をおこないます。椅子を使って楽しく体操し、気分はワクワク♪
椅子を使用した体操です。
【持ち物】 上履き
※元気アップ体操との同時申し込み不可

ヨガⅠ・Ⅱ
ヨガの基本動作と呼吸方法を学び、心と身体をリラックスさせながら身体を動かします。
マットでの運動となります。
【持ち物】 マット拭き用のタオル
※おたっしゃ体操との同時申し込み不可

笑って体力作りⅠ・Ⅱ
ゲームをしたり、体操をしたり、楽しみながら脳と身体を鍛えていきます。
椅子を使用した体操です。
【持ち物】 上履き

ピンコロ体操（マット）
ピンピンコロリ（最期まで元気に活動して天寿をまっとうする）を目指すために、運動習慣を身に付け元気な身体になりましょう♪
マットでの運動となります。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 マット吹き用タオル
※卓球①、②、ピンコロ体操（椅子）との同時申し込み不可

リラックス＆バランスアップⅠ・Ⅱ
ハーフポールやボールを使い、家庭でできる効果的なトレーニング方法の習得と、疲れた身体を癒すリラックス方法をおこないます。
マットでの運動となります。
【持ち物】 上履き、マット拭き用のタオル
※リンパストレッチ＆骨盤ムーブメントとの同時申し込み不可

ラテンリズム体操
キューバの伝統的なラテンのリズムに合わせてステップを踏みながら体を動かします。
【持ち物】 上履き
※のびのび体操、ピラティスとの同時申し込み不可

ピラティスⅠ・Ⅱ
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、しなやかな身体を作ることができます。
マットでの運動となります。
【持ち物】 マット拭き用のタオル
※のびのび体操、ラテンリズム体操との同時申し込み不可

元気アップ体操ミニⅠ・Ⅱ
ミニボールやタオルを使い、日常の動作が楽になるような運動をおこないます。
マットでの運動となります。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 マット拭き用のタオル
※わくわく体操との同時申し込み不可

おたっしゃ体操ミニⅠ・Ⅱ
コーディネーション（身体を巧みに動かす神経系の能力を高める）運動をおこない、心や身体を元気にします。
椅子を使用した体操です。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 上履き
※ヨガとの同時申し込み不可

卓球教室① 初心者② 初級・中級
①：卓球を初めてやりたい方、初心者のための講座です。利用者同士でのラリーができることを目標に講座を進めます。
②：ラリーができるようになった方向けの講座です。卓球の楽しみを感じられるよう、基本打ちを中心とした練習と、ゲームを楽しく習得します。
全2回コースなので、両日参加できる方のみお申込みください。
【持ち物】 上履き、ラケット
※ピンコロ体操（マット）との同時申し込み不可

リンパストレッチ＆骨盤ムーブメント
むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉をストレッチで動かし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などにつなげます。
マットでの運動となります。
【持ち物】 マット拭き用のタオル
※リラックス＆バランスアップとの同時申し込み不可