

亀戸福祉会館だより

12月号



令和4年11月25日発行

亀戸福祉会館

住所：江東区亀戸1-24-6

電話：03(3685)8208

運営：株式会社マミー・インターナショナル
〈ホームページアドレス〉

<https://www.mommy-kameido.com>



ママーは、いつもみんなのために寄り添います。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|--|---|
| <p>◆会員制 ●申込制 ▲自由参加</p> | <p>年末年始の休館日のご案内 12月29日(木)から新年1月3日(火)まで休館となります。1月4日(水)から通常どおり開館いたします。</p> | | <p>次回のおたよりは12月24日(土)発行です。</p> | <p>◆生花教室 10:00</p> | <p>●おもしろクラブ 「頭と体を元気にしましょう」 (定員30名) 13:30</p> | <p>◆歌謡の集い (会員制) 13:30</p> |
| <p>4 ◆亀福囲碁 研修大会 10:00</p> <p>クリスマス 特別レッスン ※多目的室で 行います。</p> <p>18:00 閉館 (お風呂休み)</p> | <p>5 ●亀福シニアヨガ (定員20名) 11:00</p> <p>▲楽しく英会話 15:15 (お風呂休み)</p> | <p>6 ◆卓球クラブA 10:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30</p> | <p>7</p> <p>●コロリアージュ 倶楽部A (定員20名) 13:00</p> | <p>8 ▲楊名時太極拳 10:00</p> <p>▲オセロ学習会 13:30</p> | <p>9</p> <p>●おもしろクラブ 「音楽健康レクリ エーション」 (定員30名) 13:30</p> | <p>10 ▲パソコン クラブ 10:00</p> <p>◆初心者囲碁 クラブ 13:00</p> |
| <p>11</p> <p>卓球クラブA・ Bのメンバー の方は、参加 できません。</p> <p>休館日</p> | <p>12</p> <p>●初心者卓球 (定員18名) 10:00</p> <p>▲のぞみ薬局 出前講座 「油と塩と糖に ついて」 13:30 (お風呂休み)</p> | <p>13</p> <p>◆卓球クラブB 10:00</p> <p>◆茶道サークル 10:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30</p> | <p>14</p> <p>●コロリアージュ 倶楽部B (定員20名) 13:00</p> | <p>15</p> <p>●歌謡教室 (定員35名) 13:30</p> | <p>脳トレにチャレンジ  問題配布：12/16(金)～12/22(木) 解答設置：12/23(金)～</p> | |
| <p>18</p> <p>18:00 閉館 (お風呂休み)</p> | <p>19</p> <p>▲切り絵倶楽部 13:00 (お風呂休み)</p> | <p>20</p> <p>◆民踊自主練習 13:30</p> | <p>21</p> <p>◆亀福学習会 10:00</p> | <p>22</p> <p>◆生花教室 10:00</p> <p>▲オセロ学習会 13:30</p> <p>●長寿サポート センター 介護予防講座 (定員15名) 14:00</p> | <p>23</p> <p>●おもしろクラブ 「介護予防体操」 (定員30名) 13:30</p> | <p>24</p> <p>▲パソコン クラブ 10:00</p> <p>◆詩吟教室 13:30</p> |
| <p>25</p> <p>休館日</p> | <p>26</p> <p>●亀福シニアヨガ (定員20名) 11:00</p> | <p>27</p> <p>◆茶道サークル 10:00</p> <p>◆民踊自主練習 13:30</p> | <p>28</p> <p>▲活き粋体操だよ! 全員集合! 13:00</p> <p>▲輪投げ 14:00</p> <p>▲年忘れ ビンゴ大会 15:00</p> | <p>29</p> <p>休館日</p> | <p>30</p> <p>休館日</p> | <p>31</p> <p>休館日</p> |

年忘れビンゴ大会 ～年末のお楽しみ～

○日時:12月28日(水)15時
○会場:和室(大) 自由参加です
年末恒例のビンゴ大会を
皆で楽しみましょう!



※今後の感染症発生
状況によって、利用の
制限やイベント開催の変更をさ
せていただく場合がございます
ので、おたよりや掲示板、ホ
ムページ、お電話にてご確認
ください。



スマホ操作気軽に 相談窓口

スマホ操作の質問を随時
受け付けます。操作がわから
ない方、ご相談ください! ※職員
がわかる範囲で答えるため、解
決できない場合がございます。

◎ 自由参加できる事業

| 講座名 | 講師・内容 | 講座名 | 講師・内容 |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| 楽しく英会話 (和室大) | ネイティブの先生と英会話をします。 英語ができない方も学べます。 | 楊名時太極拳 (和室大) | 藤崎 優先生 太極拳を初歩から学べます。 |
| パソコンクラブ (多目的室) | パソコンやスマートフォン操作のわからないことを教えてください。 | オセロ学習会 (囲碁コーナー) | 対局を楽しみます。 |
| 活き粋体操だよ 全員集合！(和室大) | DVDを見ながら体を動かします。 | 切り絵倶楽部 (和室大) | 切り絵を作って飾ります。 |
| 輪投げ (和室大) | まとに入れた点数で競います。 高得点者には賞品あり！ | | |

◎ 会員制 (入会希望の方は、職員にお問い合わせください)

| 講座名 | 講師・内容 | 講座名 | 講師・内容 |
|-----------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 民踊自主練習 (和室大) | 月に一回の民踊教室に向けて練習を行います。 | 初心者囲碁クラブ (多目的室) | 代表の方が打ち方を教えてください。 |
| 詩吟教室 (多目的室) | 飯塚 岳彰先生 豊田 京岳先生 先生が詩吟を教えてください。 | 亀福囲碁研修大会 (囲碁コーナー) | 毎月行われる囲碁の大会です。 |
| 亀福学習会 (多目的室) | 飯塚 澄子先生 古典について学びます。 | 茶道サークル (和室小) | 会員を募集します。まずは体験入会をお願いします。 |

◎ 申込制 (事務室窓口か電話でお申し込みください)

| 講座名 | 内容 | 講座名 | 内容 |
|--------------------------|--|----------------|---------------------------------|
| 亀福 シニアヨガ (和室大) | 君塚 昌代先生 月2回の申込制で、1人1回まで。 手ぬぐいかタオルをお持ちください。 | 歌謡教室 (多目的室) | 竹花 陽子先生 歌謡曲の歌い方を習います。 |
| コロリアージュ倶楽部 A・B (多目的室) | 塗り絵を楽しみます。月2回の申込制で、1人1回までとなります。 | 初心者卓球 (集会室) | 立ち位置やラケットの握り方などから教わる初心者向けクラスです。 |

◎ 12月のおもしろクラブの活動 (多目的室) (介護予防グループ活動事業)

※定員があるものは申し込みが必要です。事務室窓口か電話でお申し込みください。

| 日にち | 時間 | 講座名 | 講師 | 定員 |
|--------|------------|--------------|-------|-----|
| 2日(金) | 13時30分～15時 | 頭と体を元気にしましょう | 上野先生 | 30名 |
| 9日(金) | 13時30分～15時 | 音楽健康レクリエーション | 松島先生 | 30名 |
| 16日(金) | 13時30分～15時 | 健康であるために | 北原看護師 | 25名 |
| 23日(金) | 13時30分～15時 | 介護予防体操 | 森山先生 | 30名 |

おいせ のぞみ薬局出前講座

○日 時：12月12日(月) 13時30分～14時30分 ○会場：和室(大)

○テーマ：「油と塩と糖について」 参加自由です。

つついりすぎでしまう油と塩と糖分との上手な付き合い方を学んでいきましょう。



おいせ 長寿サポートセンター介護予防講座

～今日からできる！バランスの良い食事のとり方～

○日時：12月22日(木) 14時～15時30分 ○会場：多目的室(1階)

○定員：15名 申込制

食生活が乱れがちになる年末年始に向けて、バランスの良い食事のとり方を学びましょう！

