

# 亀戸老人福祉センター

住所 江東区亀戸9-33-2-101

電話番号 5609-8822

開館時間 午前9時～午後5時

☆休館日 第2・4日曜日

# 5月号

## ◆◆◆ お知らせ ◆◆◆

東日本大震災の為に不便をお掛けしておりましたが、5月から、当センターの**利用・運営**は通常通りになります。4月に休講していた23年度の教養講座・自由参加教室は順次開講いたします。節電のご協力ありがとうございました。

### ゲートボール大会開催

日時:6月6日(月)・7日(火)・8日(水)※予備日9日(木)

午前9:00～午後3:00(予定)

場所:当センターゲートボール場

お申込み:個人またはチームで参加希望の方は、

事務所窓口か、ゲートボール場にてお申込みください。



### 健康相談のご案内

毎週月曜日・金曜日

午後 1時30分 ~ 3時30分

当センター健康相談室にて

看護師・保健師の本間寿子先生

です。(4月11日より新任されました)虎ノ門病院にお勤めでした。

よろしくお願いたします。



### 職員紹介

所長 吉田: 利用者が主人公となる、地域の  
拠点創りを目指してまいります。

次長 長尾:愛される センター作りを目指します

三輪:楽しいセンターにしたいと思います。

勝沼:みなさんのアイドルになります。

渡邊:笑顔で、元気いっぱいに対応します。

田島:皆様に信頼される様、頑張ります。

高岡:笑顔を決やさないように頑張ります。

## 介護予防の為に運動器の機能を向上させましょう

### 自由参加教室

教室	運動強度	曜日	時間	初日
予防体操月曜コース	★★	基本的に毎月 第1・2・3 月曜日	10:00~11:30	5月 9日
予防体操木曜コース	★★★	基本的に毎月 第 2・3・4木曜日	14:00~15:30	5月 5日
らくらく体操	★	基本的に毎月 第1・3・4 火曜日	14:00~15:30	5月17日
スリム体操	★★★	基本的に毎月 第 2・3・4金曜日	10:00~11:30	5月 6日
太極拳	★★	基本的に毎月 第1・2・3 水曜日	14:00~15:30	5月18日
はじめてヨガ I	★★	基本的に毎月 第2・4木曜日	9:30~10:30	5月12日
はじめてヨガ II	★★	基本的に毎月 第2・4木曜日	11:00~12:00	5月12日
レクダンス	★★	基本的に毎月 第1・2・3 火曜日	10:00~11:30	5月10日
下町舞踊	★	基本的に毎月 第1・3 月曜日	14:00~15:30	5月16日
ゲートボール	★★	基本的に毎週水・土 曜日	9:30~11:30	5月 7日

教室: 体育室 ※都合により日程を変更することがあります。

### 運動強度について (★の説明)

★ = 弱い ★★ = やや弱い

★★★ = 中 ★★★★★ = 強い

初めての運動される方は  
らくらく体操がお勧めです。



いつでも元気で自分らしく生きる為に、体を動かしませんか? センターでは自由に参加出来る体操教室があります。体力に自身の無い方でも、是非ご参加ください!