

# 千田福祉会館だより

## 6月号



平成29年5月25日発行

千田福祉会館

住所：江東区千田2-1-18

電話：(3647) 0108

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〉

<http://www.mommy-senda.com>

しとしとと降る雨が、色々と潤わせる季節が近づいてきました。6月は健康づくり事業や子どもたちとの交流もあります。千田福祉会館で、生き・粋（いきいき）過ごしましょう！

日	月	火	水	木	金	土
				◎ 1	2 ●茶道 10:00 ★俳句（自習） 13:30	3 ★書道 10:00 ▲出前刃物研ぎ 12:30 ▲手芸活動 13:30
4 将棋例会 10:00 18時 閉館 (お風呂休み)	◎ 5 ▲スカット！ ボール 10:00 ★民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	6 ★パソコン サークル 13:30	7 ★歌の教室 10:00 ★インターネット タイムAクラス 13:30 ▲学童クラブ交流 14:30	8 ▲卓球サークル 10:00 ●民踊 13:30	9 ★シニア体操 10:00	10 ▲卓球タイム 10:00 ●詩吟 13:30
11 休館日	◎ 12 ●英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ★民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	13 ●謡曲 9:30 ★パソコン サークル 13:30	14 ●ほがらかクラブ 「健康指導」 10:00 ▲レクダンス 13:30	15 ▲長寿サポート センター お役立ち交流会 13:30	16 ●茶道（自習） 10:00 ★俳句 13:30	◎ 17 ★書道（自習） 10:00 ▲折り紙交流 14:00
18 囲碁例会 10:00 18時 閉館 (お風呂休み)	19 ●英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ★民踊 (自主練習) 13:30 ▲ラリーメイト 13:30 (お風呂休み)	◎ 20 ●謡曲 9:30 ★パソコン サークル 13:30 ▲英語の先生と (ジェームズさん) あそぼう 14:00	21 ●ほがらかクラブ 「3B体操」 10:00 ★インターネット タイムBクラス 13:30	22 ▲卓球サークル 10:00	◎ 23	24 ▲卓球タイム 10:00 ▲手芸活動 13:30 ●詩吟 13:30
25 休館日	26 ●ほがらかクラブ 「転倒予防体操」 10:00 ●英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ★民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	◎ 27 ●謡曲 9:30 ★パソコン サークル 13:30	28 ▲スカット！ ボール 10:00 ▲輪投げ 13:30	29	◎ 30 ▲健康教育 「口腔ケア」 13:30	30日（金） の軽体操は、 14:30から 開始します。  体操前に、 健康教育に 参加しま しょう！！

### 千田児童館・千田学童クラブ交流

○千田学童クラブ交流 6月 7日（水） 14:30～15:30 （1階 福祉会館）

○児童館 折り紙交流 6月17日（土） 14:00～15:00 （2階 児童館）

※学童クラブ交流は、学童の子どもたちが遊びに来ます！折り紙交流は、あじさいを作ります☆



# ☆ 午後の軽体操 ☆

6月の活動日は以下の日程です。※参加自由（カレンダーの日付に◎が付いている日）  
06月1日（木）、6月5日（月）、6月12日（月）、6月17日（土）、6月20日（火）、  
6月23日（金）、6月27日（火）、6月30日（金）  
※6月30日（金）のみ14：30開始です。  
※14：00から活動します。部屋は日によって異なりますので、当日ご確認ください。



## 長寿サポートセンター お役立ち交流会

06月15日（木） 13：30～15：00 場所：和室（大）

知って得する、生活へのお役立ち情報が満載です！

- ①長寿サポートセンターのご紹介
- ②介護保険で何をしてもらえるの？（介護保険と福祉施設のご紹介）
- ③高齢者の運転について（道路交通法が改正しました）
- ④KOTO生き粋体操（心も体もリフレッシュ！）

※長寿サポートセンターの職員さんが来て、色んなお役立ち情報の話があります。  
上記のテーマ以外でも気になることがある人も、気軽にご参加ください！！



## ラリーメイト・エクササイズ「認知症予防体操」

06月19日（月） 13：30～15：00 場所：洋室

卓球の練習道具「ラリーメイト」を使用した、脳トレと体のエクササイズです♪

卓球の経験を問わず、どなたも参加できます。

当日は、認知症予防のプログラム、KOTO生き粋体操も行います。

※参加する際は、動きやすい服装と運動靴で気軽にご参加ください。



## 健康教育「お口でいきいき！健口体操」



06月30日（金） 13：30～14：30 場所：和室大

講師：深川保健相談所 歯科衛生士

テーマ：口腔ケア（正しい歯磨きと歯つらつ体操）

体の健康は、お口からと言われてます！正しい歯磨きで、レッツ8020（80歳で自分の歯20本）！

## 平成29年度 教室・事業のお知らせ

○追加募集事業（定員に余裕があるため、追加で募集いたします。）

詩吟教室 7名、謡曲教室 7名、茶道教室 3名、民謡教室 2名、

ほがらかクラブ 2名、英会話クラブ（午前クラスのみ） 2名

※定員に達した講座については、キャンセルがあった場合に追加で募集します。



○自由参加（表面のカレンダーをご確認の上、ご来館ください）

事業名	実施日
卓球サークル（経験者向け）	原則 第 2・4 木曜日 10：00～11：30
卓球タイム（初心者向け）	原則 第 2・4 土曜日 10：00～11：30
レクダンス	原則 第 2 水曜日 13：30～15：00
輪投げ	月1回（千田福社会館だよりでご確認ください）
ラジオ体操	10：40～10：50（開館日に実施 ※館内行事により休む場合あり）
午後の軽体操	14：00～14：30（カレンダーの日付に◎の付いている日）