

千田福祉会館だより

12月号



令和4年11月25日発行
 千田福祉会館
 住所：江東区千田21-18
 電話：03 (3647) 0108 HP
 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-senda.com>



寒くなってまいりましたが、千田福祉会館では毎日将棋や囲碁ができます。自由に参加できる事業が多数あります。年末・年始も千田福祉会館に是非遊びにいらしてください！

日	月	火	水	木	金	土
<p>重要! ☆年末年始のお知らせ☆</p> <p>12月29日(木)～1月3日(火)までの間、休館とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>				<p>1 ▲卓球サークル(経験者) 10:00 ▲卓球開放 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>2 ●茶道 10:00 ★俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30</p>	<p>3 ★書道 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30</p>
<p>4 ▲将棋例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>5 ▲英会話クラブ 10:30 ●民踊(自主練習) 13:30 ▲カラオケ 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>6 ▲スカット! ポール 10:00 ◇PCサークル 13:30 ●握力測定会 14:00</p>	<p>7 ★ヴォイス&歌 10:00</p>	<p>8 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 13:30 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p>9 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>10 ▲卓球タイム(初心者) 10:00 ●詩吟 13:30</p>
<p>11 休館日</p>	<p>12 ▲卓球開放 10:00 ●民踊(自主練習) 13:30 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>13 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>14 ▲スカット! ポール 10:00 ★パソコン基礎クラス 14:00</p>	<p>15 ▲卓球サークル(経験者) 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲英会話クラブ 14:00</p>	<p>16 ●茶道(自習) 10:00 ★俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30</p>	<p>17 ★書道(自習) 10:00 ▲卓球タイム(初心者) 13:30</p>
<p>18 ▲囲碁例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>19 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲輪投げ 10:00 ●民踊(自主練習) 13:30 (お風呂休み)</p>	<p>20 ▲スカット! ポール 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>21 ▲ほがらかクラブ「レクリエーション」 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲卓球開放 13:30</p>	<p>22 ▲卓球サークル(経験者) 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>23 ●体ほぐし体操 10:00 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p>24 ▲卓球タイム(初心者) 10:00 ●詩吟 13:30</p>
<p>25 休館日</p>	<p>26 ●民踊(自主練習) 13:30 (お風呂休み)</p>	<p>27 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p>28 ▲年末大掃除 10:00 ★パソコン基礎クラス 14:00 ●年忘れカラオケ大会 14:00</p>	<p>29 休館日</p>	<p>30 休館日</p>	<p>31 休館日</p>

★・・・定員に達しました ●・・・申込制
 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制

☆年忘れカラオケ大会☆
 ○楽しく歌って、新年の福をよびこみましょう!
 日時： 12月28日(水) 14:00～15:30
 定員： 20名 場所： 和室大
 ※今回は申し込みが必要です。申込時に曲名もお知らせください。参加者にはお土産があります。

事前申込制
 11/25(金)より受付開始

☆握力測定会☆

○全身の筋力と関係の深い、握力を測定して元気な毎日の生活に役立てましょう。

筋力をつける簡単な体操も行います！

日時： 12月6日(火) 14:00~15:30

定員： 20名 場所：洋室

事前申込制

11/25(金)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操について☆

○シニアヨガ 12月13日(火) ○シニア体操 12月9日(金)

※各講座とも2部入れ替え制で実施します。 定員：各回26名

グループ1 10:00~・グループ2 10:50~ 場所：洋室

事前申込制

11/26(土)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○12月8日(木)・12日(月)・23日(金)・27日(火)

時間：14:00~15:30 定員：30名

軽体操の予約は お一人様月2回 場所：洋室

事前申込制

11/25(金)より受付開始

☆体ほぐし体操☆

○一瞬で体と心がスッキリする体操を行います。

講師として体操指導でご活躍の城之尾薫先生じょうのおかおるが教えてくれます。

日時：12月23日(金) 10:00~11:30

定員：26名 場所：洋室

事前申込制

11/26(土)より受付開始

☆12月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
21日(水)	「レクリエーション」	小山 亮二先生	10時~11時30分	先着25名

◆ 自由参加できる事業（開催日は表面のカレンダーでご確認ください）

事業名 実施日	卓球タイム (初心者向け) 月3回	卓球開放 月3回	卓球サークル (経験者向け) 木曜日 月3回	英会話クラブ 第1月曜日 10:30~11:30 第3木曜日 14:00~15:00
いらすとクラブ 月1回	活き粋体操だよ! 全員集合! 第3木曜日 13:00~13:30	輪踊り 月2回 第1、3金曜日	輪投げ 月1回	午後の軽体操 14:00~15:30
スカット!ボール 月3回	ぬり絵タイム 週1回程度	カラオケ 月3回	ラジオ体操 毎日 10:40~10:50 (開館日に実施) ※館内行事により休止あり	手芸活動 週1回程度 14:00~15:30 (活動日は千田福祉会館 だよりでご確認ください)