



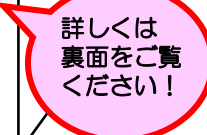
千田福祉会館だより

5月号



令和8年4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>



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|---|--|
| ◎ラジオ体操のご案内 毎日10:40~10:50和室大にて行っています。  | | ◎お風呂利用について 石鹸、シャンプー、リンス、タオルはご持参ください。 毎週火曜日~土曜日 11:00~15:00(受付14:30まで) 金曜日のみ 11:00~14:00(受付13:30まで) ※金曜日14:00~15:00は予約制の介助入浴です。  | | 1 ★茶道 10:00~11:30 ▲オセロタイム 10:00~11:30 ●俳句 13:30~15:00 ▲輪踊り 13:30~15:00 | 2 ▲卓球タイム(初心者) 9:30~11:30 ●書道 13:30~15:00 | |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 ▲血行イー体操 10:00~10:30 ●児童館交流 13:30~15:00 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30 18時閉館 | 6 振替休日 詳しくは裏面をご覧ください！  | 7 ▲輪投げ 10:00~11:30 ▲手芸活動 14:00~15:30 | 8 歩こう会 ●シニア体操 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ▲カラオケ 13:30~15:00 | 9 ▲卓球タイム(初心者) 9:30~11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30 ▲詩吟(自主練習) 13:30~15:00 |
| 10 休館日 | 11 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20~11:00 中級11:10~11:50 ▲血行イー体操 10:00~10:30 ▲あったかスープの会 11:30~13:00 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み) | 12 ●シニアヨガ ①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ※フェイスタオルをおもちください ●eゲームに挑戦！「太鼓をたいてリズムゲーム」 13:30~14:30 ▲ぬり絵タイム 13:30~15:00 | 13 申込制！ ●ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00~11:30 ▲いらすとクラブ 10:00~11:30 ▲カラオケ 13:30~15:00 ▲パソコン初心者 14:00~15:30 | 14 ▲卓球サークル(経験者) 9:30~11:30 ★グループ1 ハワイアンフラ 10:30~12:00 ●民踊 13:30~16:00 ▲手芸活動 14:00~15:30 | 15 ★茶道(自主練習) 10:00~11:30 ▲スカット！ポール 10:00~11:30 ▲輪踊り 13:30~15:00 ●俳句 13:30~15:00 | 16 ▲卓球タイム(初心者) 9:30~11:30 ●書道(自主練習) 13:30~15:00 |
| 17 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30 ▲卓球開放 13:00~15:00 18時閉館(お風呂休み) | 18 ▲輪投げ 10:00~11:30 ▲くつろぎカフェ 13:30~15:00 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み) | 19 ▲なないろプログラム レベルUP トレーニング 申込不要 10:00~10:40 ▲カラオケ 13:30~15:00 | 20 申込制！ ●ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00~11:30 ▲いらすとクラブ 10:00~11:30 ●看護師による(個別)健康相談 13:30~14:30 | 21 ▲卓球サークル(経験者) 9:30~11:30 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20~11:00 中級11:10~11:50 ▲KOTO活き粋体操 13:00~13:30 ●お役立ち交流会「血管を元気に！輝く明日へ」 13:45~14:45 ▲手芸活動 14:00~15:30 | 22 ▲血行イー体操 10:00~10:30 ▲カラオケ 13:30~15:00 | 23 ▲オセロタイム 10:00~11:30 ▲詩吟(自主練習) 13:30~15:00 |
| 24 休館日 | 25 ▲卓球開放 13:00~15:00 ▲くつろぎカフェ 13:30~15:00 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み) | 26 ●なないろプログラム 筋力トレーニング ①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ▲カラオケ 13:30~15:00 | 27 ▲スカット！ポール 10:00~11:30 ▲パソコン初心者 14:00~15:30 | 28 ▲卓球サークル(経験者) 9:30~11:30 ★グループ2 ハワイアンフラ 10:30~12:00 ▲手芸活動 14:00~15:30 | 29 ▲血行イー体操 10:00~10:30 ●看護師による(個別)健康相談 13:30~14:30 ▲カラオケ 13:30~15:00 | 30 ●eゲームに挑戦！「ポーリング」 10:00~11:00 ▲ぬり絵タイム 13:30~15:00 |
| 31 ▲卓球開放 13:00~15:00 18時閉館(お風呂休み) | ☆歩こう会☆ ラジオ体操後、音楽を聴きながら歩きましょう。スタンプをためると小さなプレゼントがあります！ 日時：5月8日(金) 10:50~10:55 和室大にて | | | | | |



☆こどもの日交流 ☆

○こどもの日に、児童館のこども達と一緒にゲーム機でボーリングを楽しみませんか。
操作は慣れればどなたでもできます。体験してみてください。

事前申込制
4/25(土)より受付開始

日時： 5月5日(火) 13:30~15:00 場所： 洋室 定員：10名

☆ シニア体操・シニアヨガ ☆

○シニア体操 5月8日(金) ○シニアヨガ 5月12日(火)

事前申込制
4/25(土)より受付開始

グループ1 10:00~10:40 ・ グループ2 10:50~11:30

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順) ※各講座とも2部入れ替え制で実施します。

※シニアヨガでは今後、手ぬぐいではなく**フェイスタオル**をご用意ください。

☆ eゲームに挑戦！ ☆

○テレビゲームを楽しみながら、頭と体の運動をしてみませんか？両日とも違うゲームを行います。

日時：5月12日(火) 13:30~14:30 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

5月30日(土) 10:00~11:00 「ボーリング」

事前申込制
4/25(土)より受付開始

場所：洋室 定員：各回10名(申込制、先着順)



☆5月のほがらかクラブについて☆

5月から「ほがらかクラブ」は**申込制**になります！講座は毎月かわります。

○**口腔ケア** 5月13日(水) 健康な身体は健康なお口から、健康講話です。

○**音楽サロン** 5月20日(水) 楽器を演奏したり、全員で歌を唄います。

事前申込制
4/25(土)より受付開始

時間：10:00~11:30 場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順、空きがあれば当日でも申込できます。)

☆ 看護師による(個別)健康相談 ☆

○看護師資格のある職員が健康相談をお受けします。お一人様30分の事前予約制です。

空きがあれば当日でも申込できます。事務室へおたずねください。

日時：5月20日(水) ・ 5月29日(金) 13:30~14:30

事前申込制
4/25(土)より受付開始

場所：サークル室 定員：各日2名

☆ お役立ち交流会 『血管を元気に！輝く明日へ』 ☆

○血管と血管にかかわる病気についてをテーマに明治安田生命よりお話に来てくださいます。

血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。

日時：5月21日(木) 13:45~14:45 KOTO活き粋体操に引き続いて行います。

事前申込制
4/25(土)より受付開始

場所：洋室 定員：20名 (講座終了後、血管年齢・骨ウエーブ測定が行えます)

◆ 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)

| | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・血行イー体操 月3回 ・レベルUPトレーニング 月1回 | オセロタイム 月2回程度 | <ul style="list-style-type: none"> ・卓球タイム(初心者向け) ・卓球開放 月3回 ※卓球は月内は3種のうち1つ選んでご参加下さい。月が代われば変更可能です。※各回20名程度 | 卓球サークル (経験者向け) 木曜日 月3回 | なないろプログラム 英会話 第2月曜日 初級10:20/中級11:10 第3木曜日 初級10:20/中級11:10 |
| いらすとクラブ 月2回 | KOTO活き粋体操 第3木曜日 13:00~13:30 | 輪踊り 第1・第3金曜日 | 輪投げ 月2回 | パソコン初心者 隔週水曜日 |
| スカット！ボール 月2回 | ぬり絵タイム 週1回程度 | カラオケ 週2回程度 | ラジオ体操・毎日 10:40~10:50 歩こう会・表記あり 10:50~10:55 (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) |