

# 千田福社会館だより





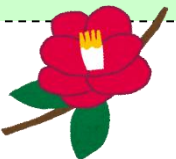
## 2月号



令和6年1月25日発行  
 千田福社会館  
 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>



寒い日が続きますが、暖かい福社会館で運動や趣味の講座に参加して楽しみませんか。皆さんお誘いあわせてご来館ください。来年度の事業募集につきましては、3月号のお便り(2月24日発行)に掲載させていただきます。ご覧になり、お申し込みください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆節分豆まき☆                      ○節分豆まきを行います！男年、年女を筆頭に豆まきで邪気払いをして、招福・長寿を祈りましょう。辰年（昭和3年、昭和15年、昭和27年）生まれの方、舞台上から豆まきをお願いします。自由参加です。                      2月3日(土) 11:30~12:30 場所：和室(大)                      ※午後からは、児童館の子どもたちとゲーム機を使ってボーリング大会も行います。申込制です。詳しくは裏面をご覧ください。</p>				<p>1                      ▲ぬり絵タイム                      10:00                      ▲スカット！                      ボール                      10:00                      ●午後の軽体操                      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                      ▲節分豆まき                      11:30                      ▲出前刃物砥ぎ                      12:30                      ●節分交流会                      e-スポーツ                      ボウリング大会                      14:00</p>
<p>4                      ▲卓球開放                      13:30                      18時閉館                      (お風呂休み)</p>	<p>5                      ▲なないろプログラム                      英会話                      初級10:00                      中級11:00                      ●民踊                      (自主練習)                      14:00                      ●午後の軽体操                      14:00                      (お風呂休み)</p>	<p>6                      ▲いらすとクラブ                      10:00                      ▲なないろプログラム                      男の筋力                      トレーニング                      13:30                      ◇PCサークル                      13:30</p>	<p>7                      ★ヴォイストレー                      ニング&amp;歌                      10:00                      ▲パソコン初心者                      14:00</p>	<p>8                      ▲卓球サークル                      (経験者)                      10:00                      ●民踊                      13:30</p>	<p>9                      ●シニア体操                      グループ1 10:00                      グループ2 10:50                      ▲ぬり絵タイム                      10:00                      ▲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                      建国記念日  </p>	<p>12                      振替休日</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                      ●民踊                      (自主練習)                      14:00                      ▲手芸活動                      14:00</p>	<p>14                      ▲ほがらかクラブ                      口腔ケア                      10:00                      ▲カラオケ                      14:00</p>	<p>15                      ▲卓球サークル                      (経験者)                      10:00                      ▲なないろプログラム                      英会話                      初級13:00                      中級14:00                      ▲KOTO                      活き粋体操                      13:00</p>	<p>16                      ●茶道(自主練習)                      10:00                      ●体ほぐし体操                      グループ1 10:00                      グループ2 10:50                      ▲輪踊り                      13:30                      ●俳句                      13:30</p>	<p>17                      ●書道                      (自主練習)                      10:00                      ▲卓球タイム                      (初心者)                      13:30</p>
<p>18                      ▲卓球開放                      13:30                      18時閉館                      (お風呂休み)</p>	<p>19                      ▲輪投げ                      10:00                      ●民踊                      (自主練習)                      14:00                      (お風呂休み)</p>	<p>20                      ▲ぬり絵タイム                      10:00                      ◇PCサークル                      13:30                      ●午後の軽体操                      14:00</p>	<p>21                      ▲ほがらかクラブ                      音楽サロン                      10:00                      ▲パソコン初心者                      14:00</p>	<p>22                      ▲卓球サークル                      (経験者)                      10:00                      ▲手芸活動                      14:00</p>	<p>23                      天皇誕生日</p>	<p>24                      ▲卓球タイム                      (初心者)                      10:00                      ●温習会                      (詩吟発表会)                      13:00 集合                      13:30 開演</p>
<p>25  </p>	<p>26                      ▲いらすとクラブ                      10:00                      ▲卓球開放                      13:30                      ●民踊                      (自主練習)                      14:00                      (お風呂休み)</p>	<p>27                      ▲スカット！                      ボール                      10:00                      ●なないろプログラム                      筋力トレーニング                      グループ1 13:30                      グループ2 14:15                      ◇PCサークル                      13:30</p>	<p>28                      ▲輪投げ                      10:00                      ▲カラオケ                      14:00</p>	<p>29                      ▲ぬり絵タイム                      10:00                      ●午後の軽体操                      14:00</p>	<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</p> 	

## ☆節分交流会 eスポーツ ボーリング大会☆

○児童館のこども達と福祉会館の利用者の皆さんで、ボーリングのゲームを使って対抗戦を行います。

操作は簡単です。初めての方もご参加ください。

日時：2月3日(土) 14:00~15:00

場所：和室大 定員：10名

事前申込制

1/25(木)より受付開始

## ☆午後の軽体操☆

○2月1日(木)・5日(月)・20日(火)・29日(木)

時間：14:00~15:30 場所：洋室 定員：30名

軽体操の予約はお一人様月2回です。

事前申込制

1/25(木)より受付開始

## ☆シニア体操・シニアヨガ・体ほぐし体操について☆

○シニア体操 2月9日(金) ○シニアヨガ 2月13日(火) ○体ほぐし体操 2月16日(金)

グループ1 10:00~・グループ2 10:50~

場所：洋室 定員：各回26名

※シニアヨガでは手ぬぐいを使用します。

※各講座とも2部入れ替え制で実施します。

事前申込制

1/26(金)より受付開始

## ☆詩吟の発表会「温習会」を開催します☆

○日時：2月24日(土) 13:30~

場所：和室大

詩吟教室の皆さんによる発表会「温習会」を開催します。観覧自由です。

お友達をお誘いの上、詩吟を楽しみに来てください！

申込不要

自由参加です

## なないろプログラム☆筋力トレーニング☆

○介護予防運動指導員資格を持つ講師が、転倒防止、尿失禁予防のトレーニングとストレッチを行います。

日時：2月27日(火) グループ1 13:30~・グループ2 14:15~

場所：洋室

定員：各回30名 ※2部入れ替え制で実施します。

事前申込制

1/25(木)より受付開始

## ◆ 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	なないろプログラム 英会話 第1月曜日 初級10:00/中級11:00 第3木曜日 初級13:00/中級14:00
いらすとクラブ 月2回	KOTO生き粋体操 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2回	パソコン初心者 隔週水曜日
スカッと！ボール 月2回	ぬり絵タイム 週1回程度	カラオケ 月2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)

※卓球は月内は3種の内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