

# 千田福祉会館だより

## 10月号



令和元年9月25日発行

千田福祉会館

住所：江東区千田21-18

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〉

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

日	月	火	水	木	金	土
★・・・定員に達しました ●・・・参加者募集中 ▲・・・当日自由参加です 		◎ 1 ▲切手 ボランティア 10:00 ▲スカット! ボール 10:00	2 ●ヴォイス&歌 10:00 ★パソコン初級者 13:30 ▲卓球開放 13:30 ▲学童交流 14:30	3 ▲卓球サークル 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲健康教育 「高齢期の食生活 について」 13:30	4 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ★パソコン 中、上級者 13:30 ▲手芸活動 14:00	5 ★書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30 ▲カラオケ 14:00
6 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	◎ 7 ★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)	8 ●謡曲 9:30 ▲卓球タイム 10:00 ▲カラオケ 14:00 避難訓練 16:00	9 ●ほがらかクラブ 「レクリ エーション」 10:00 ▲レクダンス 13:30 ★パソコン初級者 13:30	10 ▲卓球サークル 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 13:30	11 ★シニア体操 10:00 ★パソコン 中、上級者 13:30 ▲手芸活動 14:00	12 千田まつり 10:30 ～15:00  ※詳細は裏面を ご確認ください。
13 休館日	14 体育の日 休館日	◎ 15 ●謡曲 9:30 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲ネイティブ 指導員と 会話しよう 14:00	16 ●ほがらかクラブ 「シニアヨガ」 10:00 ★パソコン初級者 13:30 ▲卓球開放 13:30 ▲カラオケ 14:00	17 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ▲活き粋体操だよ! 全員集合 13:00 ▲手芸活動 14:00	18 ●茶道(自習) 10:00 ●俳句(自習) 13:30 ★パソコン 中、上級者 ▲輪踊り 14:00	19 ★書道(自習) 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●詩吟 13:30
20 ▲卓球開放 13:30 ●謡曲 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	21 ★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 ▲卓球開放 13:30 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	22 即位礼正殿の儀 休館日	23 ▲スカット! ボール 10:00 ★パソコン初級者 13:30 ▲児童館交流 15:30	24 ▲卓球サークル 10:00 ▲カラオケ 14:00	◎ 25 ▲ぬり絵タイム 10:00 ★パソコン 中、上級者 13:30	26 ▲卓球タイム 10:00 ●詩吟 13:30
27 休館日	28 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●ほがらかクラブ 「転倒予防」 10:00 ●民踊 (自主練習) 13:30 ▲輪投げ 13:30 (お風呂休み)	◎ 29 ▲ぬり絵タイム 10:00	30 ●ほがらかクラブ 「健口・歌」 10:00 ▲健康教育 「骨粗しょう症に ついて」 13:30 ★パソコン初級者 13:30	31 ▲卓球サークル 10:00 ▲卓球開放 13:30 ▲手芸活動 14:00	○千田学童クラブ交流 10月2日(水) 14:30～15:30 1階 福祉会館 和室大 ハロウィン工作をします。 ○千田児童館交流 10月23日(水) 15:30～16:30 1階 福祉会館 洋室 スカット! ボールと輪投げで 遊びましょう! 	

# 千田まつり

○10月12日(土) 10:30 ~ 15:00 (受付時間10:15~14:30)

- 1階 洋室 10か国の料理コーナー  
和室大 将棋道場、駄菓子・カードガチャコーナー
- 2階 集会室 スポーツチャレンジコーナー  
図書図書室 バルーンアートコーナー  
遊戯室 魚釣り・工作コーナー  
ダーツ室 ベーゴマコーナー



みなさんお待ちかね！千田福祉会館・児童館の秋のおまつり「千田まつり」です。

福祉会館・児童館のみなさん、地域の方たちみんなでまつりを盛り上げましょう！！

※1F福祉会館エリアはおまつりで使用するため、通常利用出来ません。通常利用される方は、サークル室をご利用ください。

## 健康教育 「高齢期の食生活について」

○10月3日(木) 13:30 ~ 14:30 場所：洋室

講師：深川保健相談所 栄養士さん

テーマ：高齢期の食生活

- ・食べ物の組み合わせや、栄養の説明を栄養士さんが予防法と一緒に解説してくれます。



## 健康教育 「骨粗しょう症について」

○10月30日(水) 13:30 ~ 14:30 場所：洋室

講師：深川保健相談所 保健士さん

テーマ：骨粗しょう症

- ・骨粗しょう症の発症メカニズムや原因などを、保健士さんが予防法と一緒に解説してくれます。



## 令和元年度 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。）

ほがらかクラブ 13名、ヴォイス&歌教室 3名、謡曲教室 9名、

民謡教室 3名、茶道教室 1名、俳句教室 2名、詩吟 7名

※各教室では初心者の方でも参加できるよう、講師の先生が優しく丁寧に指導しています。

興味のある教室があれば、まずは見学から始めてみませんか。未経験者大歓迎です！



## ☆午後の軽体操☆

14:00~15:30 場所：洋室

10月の活動日は以下の日程です。※当日自由参加（カレンダーの日付に◎が付いている日）

10月1日(火)、10月7日(月)、10月15日(火)、10月25日(金)

10月29日(火)



◆ 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
ぬり絵タイム	週1回程度（活動日は千田福祉会館だよりでご確認ください）
レクダンス	原則 第 2 水曜日 13:30~15:00
ネイティブ指導員と会話しよう！	原則 第 3 火曜日 14:00~15:00
生き粋体操だよ！全員集合！	原則 第 3 木曜日 13:00~13:30
輪投げ	月1回（活動日は千田福祉会館だよりでご確認ください）
スカット！ボール	月2回（活動日は千田福祉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	14:00~15:30（表面カレンダーの日付に◎の付いている日）