

# 千田福祉会館だより

## 1月号



令和6年12月23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
<p>2024年も大変お世話になりました。 2025年もどうぞよろしくお願いいたします。 新しい年も千田福祉会館で楽しく元気に過ごしましょう。職員一同、首をながーくしてお待ちしています。</p>			1 元旦	2	3	4 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 13:30 ▲新春お祝い ピンゴ大会 14:00
5 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	6 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ●午後の軽体操 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	7 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要 13:30 ◇PCサークル 13:30	8 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「肺炎について」 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	9 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:30	10 ●茶道 (自主練習) 10:00 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ●俳句 13:30 ▲手芸活動 14:00	11 ▲卓球開放 10:00 ※時間変更 ご注意ください! ●詩吟 13:30
12	13 成人の日	14 ●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	15 ▲ほがらかクラブ 転倒予防 10:00 ▲カラオケ 14:00	16 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ▲KOTO活き粋体操 13:00 ▲手芸活動 14:00	17 ▲輪投げ 10:00 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	18 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 (自主練習) 13:30
19 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	20 ●午後の軽体操 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	21 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	22 ▲スカット! ポール 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	23 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:30	24 ▲オセロタイム 10:00 ▲カラオケ 14:00	25 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
26	27 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲健康センター 「足のつり、骨密度 大丈夫?」 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	28 ▲ぬり絵タイム 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	29 ▲輪投げ 10:00	30 ▲スカット! ポール 10:00 ▲くつろぎカフェ 13:30	31 ▲オセロタイム 10:00 ▲輪踊り 13:30 ●午後の軽体操 14:00	 さざんかちゃん

☆健康センター「足のつり、骨密度大丈夫?」☆

足のつり予防と骨粗鬆症のリスクについて学びましょう。すすかぜ薬局さんからお話に来てくださいます。

日時：1月27日(月) 13:30~14:30 場所：洋室 申込不要・自由参加です

## ☆新春お祝い ビンゴ大会☆

○千田福祉会館で運だめしをしませんか。はずれても参加賞があります。是非遊びに来てください！

日時：1月4日(土) 14:00~15:00 場所：和室大

申込不要・当日自由参加できます。

## なないろプログラム☆男の筋力トレーニング☆

○男性の皆さん!! 介護予防運動指導員資格を持つ講師が皆さんの健康をサポートします。体を動かして寒い冬を元気に乗り切りましょう。

日時：1月7日(火) 13:30~14:10

場所：洋室 定員：40名

男性限定・申込不要・当日自由参加できます。

## ☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニア体操 1月10日(金) ○シニアヨガ 1月14日(火)

グループ1 10:00~・グループ2 10:50~

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

※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

12/25(水)より受付開始

## ☆午後の軽体操☆

○1月は3回行います。お一人3回お申込みいただけます。

日時：1月6日(月)・20日(月)・31日(金) 14:00~15:30

場所：洋室 定員：各回40名(申込制、先着順)

事前申込制

12/25(水)より受付開始

## 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：1月28日(火)

グループ1 13:30~・グループ2 14:15~ ※2部入れ替え制です。

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

事前申込制

12/25(水)より受付開始

## ☆1月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
8日(水)	肺炎について	北原 看護師	10時~11時30分	先着30名
15日(水)	転倒予防	上野 幸先生	10時~11時30分	先着30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）

オセロタイム 月2回程度	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10:20/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 月2回 第3、5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 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 たよりでご確認ください)

※卓球は月内は3種のうち1つ選んでご参加下さい。月がかわれば変更可能です。※各回20名程度