

千田福祉会館だより

9月号



令和8年8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>



敬老の日はピアニスト山中さやか先生のピアノと歌のひととき、カラオケカフェを行います。歌をうたって楽しい1日にしましょう！お風呂もありますのでお誘いあわせてご来館ください。千田福祉会館は6月1日～9月30日まで「高齢者の猛暑一時休憩所」です。

日	月	火	水	木	金	土
★なないろプログラム 読み語り★ 今回は芥川龍之介の「蜘蛛の糸」です。読み語りを聞いて、本の世界に旅に出ませんか。 講師：加古洋子先生 (20年間の読み聞かせ経験、小学校図書館司書) 日時：9月3日(木) 10:30～11:00 場所：洋室(申込制20名、先着順)		1	2	NEW 3	4	5
▲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)	▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲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)	●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！ 「太鼓をたたいてリズムゲーム」 13:30～15:00	★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	●なないろプログラム 読み語り 10:30～11:00 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 13:30～ ▲手芸活動 14:00～15:30	★茶道 10:00～12:00 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲オセロタイム 13:30～15:00 ★書道 13:30～15:00
6	7	8	9	10	11	12
▲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)	▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲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)	●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！ 「太鼓をたたいてリズムゲーム」 13:30～15:00	●看護師による(個別)健康相談 9:00～10:00 ▲輪投げ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラグループ1 10:30～12:00 ●民踊 13:30～ ▲手芸活動 14:00～15:30	●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲歩こう会 10:50～10:55 ▲カラオケ 13:30～15:00	●千田まつり 13:00～16:30 ・手芸作品バザー(サークル室) ※なくなり次第終了します！ ・休憩所(洋室) どなたでもどうぞ ※福祉会館は通常運営しています。
13	14	15	16	17	18	19
休館日	●eゲームに挑戦！ 「ボーリング」 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲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 ▲手芸活動 14:00～15:30	★茶道 (自主練習) 10:00～12:00 ▲輪投げ 10:00～11:30 ▲輪踊り 13:30～15:00 ●俳句 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲詩吟 (自主練習) 13:30～15:00
20	21	22	23	24	25	26
▲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)	敬老の日お祝い ●ピアノと歌のひととき 10:00～11:00 ▲カラオケカフェ 13:30～15:00 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 18時閉館 (千田湯あります！)	国民の休日 休館日	秋分の日 休館日	▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラグループ2 10:30～12:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	●看護師による(個別)健康相談 9:00～10:00 ▲卓球タイム(初心者) 9:30～11:30 ▲卓球開放 13:00～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	★書道 (自主練習) 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲詩吟 (自主練習) 13:30～15:00
27	28	29	30	☆健康センター☆ 「アロマルームスプレー・せっけん作り」 ○アロマテラピーについて学び、アロマオイルを使用してルームスプレーとせっけんを作ります。 事前申し込みが必要です。 日時：9月28日(月) 13:30～14:30 場所：洋室 定員：20名(先着順) 事前申込制：8/25(火)より 受付開始		
休館日	▲血行イー体操 10:00～10:30 ●健康センター「アロマルームスプレー・せっけん作り」 13:30～14:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ▲あったかスープの会 11:30～12:30 ●なないろプログラム 筋力トレーニング ①13:30～14:10 ②14:20～15:00	▲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			

▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制

☆ 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：9月9日(水)・ 9月25日(金) 9:00～10:00

場所：当日ご案内いたします。 定員：各日2名

事前申込制

8/25(火)より受付開始

☆ eゲームに挑戦！☆

○テレビゲームを楽しみながら、頭と体の運動をしましょう！両日とも違うゲームを行います。

日時：9月 8日(火) 13:30～15:00 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

9月14日(月) 10:00～11:30 「ボーリング」

場所：洋室 定員：各回10名(申込制、先着順)

事前申込制

8/25(火)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 9月8日(火)

○シニア体操 9月11日(金)

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、手ぬぐいではなく**フェイスタオル**をご用意ください。

事前申込制

8/25(火)より受付開始

☆千田まつり☆

○千田まつりが開催されます。福祉会館では手作り品バザーを行います。皆さんご参加ください！

日時：9月12日(土) 13:00～16:30(申込制、当日券あり)

・手芸作品バザー：サークル室 バザーには手作りの手提げ、ポーチ、眼鏡ケース等が出品されます。
(お買い物される際には、エコバックをお持ちください。)

・当日福祉会館は通常運営しています。お風呂もやっています。

・休憩室：洋室(どなたでもご利用いただけます)

事前申込制

8/22(土)より受付開始

引換券を配布いたします。

敬老の日お祝い☆ピアノと歌のひととき☆

○敬老の日をお祝いして、山中さやか先生のピアノにあわせて、歌謡曲から唱歌までいろいろな曲を歌う会を行います。

日時：9月21日(月) 10:00～11:00 場所：洋室 定員：30名(申込制、先着順)

※月曜日ですが、お風呂(疲労回復千田湯)があります。 ※敬老の日は18時に閉館します。

事前申込制

8/25(火)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：9月29日(火) グループ1 13:30～14:10・グループ2 14:20～15:00

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順) ※2部入れ替え制です。

事前申込制

8/25(火)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)

・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	・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 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 パソコンをお持ちください
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 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)