

# 千田福祉会館だより



## 7月号



KOTO City in TOKYO  
子育て・介護・福祉・健康・生活支援



令和元年6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	
七夕飾りつけ 期間 6月28日(金) ～ 7月7日(日)  	1 ★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)	◎ 2 ▲切手 ボランティア 10:00 ※詳細は裏面を ご確認ください。	3 ★ヴォイス&歌 10:00  ★パソコン初級者 13:30 ▲卓球開放 13:30 ▲学童クラブ交流 14:30	◎ 4 ▲卓球サークル 10:00  ●民踊 13:30	5 ★茶道 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00  ●俳句 13:30 ★パソコン 中、上級者 13:30 ▲手芸活動 14:00	6 ★書道 10:00  ▲出前刃物砥ぎ 12:30 ▲カラオケ 14:00	
7  ▲卓球開放 13:30 ▲手芸活動 14:00 18時閉館 (お風呂休み)	◎ 8 ★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)	9 ●謡曲 9:30  ▲卓球開放 13:30 ▲カラオケ 14:00	10 ●ほがらかクラブ 「健康指導」 10:00  ▲レクダンス 13:30 ★パソコン初級者 13:30	11 ▲卓球サークル 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00  ●民踊 13:30	12 ★シニア体操 10:00  ★パソコン 中、上級者 13:30	13 ▲卓球タイム 10:00  ▲輪投げ 13:30	
14  休館日	15  海の日	◎ 16 ●謡曲 9:30 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球開放 10:00  ▲川南幼稚園交流 13:15	17 ●ほがらかクラブ 「シニアヨガ」 10:00  ★パソコン初級者 13:30 ▲カラオケ 14:00	18 ★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	19 ★茶道(自習) 10:00  ●俳句(自習) 13:30 ★パソコン 中、上級者 13:30	20 ★書道(自習) 10:00  ★詩吟 13:30	
21  ▲卓球開放 13:30 ●謡曲 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	◎ 22 ★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)	23 ▲ぬり絵タイム 10:00  ▲ネイティブ 指導員と 会話しよう 14:00 ▲手芸活動 14:00	24 ●ほがらかクラブ 「レクリ エーション」 10:00  ★パソコン初級者 13:30 ▲卓球開放 13:30 ▲カラオケ 14:00	25 ▲卓球サークル 10:00  ▲夏季の健康講座 「食品の安全 について」 13:30	26 ▲スカット! ボール 10:00  ★パソコン 中、上級者 13:30 ▲輪踊り 14:00	27 ▲卓球タイム 10:00  ★詩吟 13:30 ▲児童館交流 15:30	
28  休館日	29 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30  ▲健康センター 「脂質異常症」 13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	◎ 30 ▲スカット! ボール 10:00	31 ●ほがらかクラブ 「健口・歌教室」 10:00  ★パソコン初級者 13:30 ▲卓球開放 13:30	千田学童クラブ交流 ○千田学童クラブ交流 7月3日(水) 14:30～15:30 1階 福祉会館 和室大 貼り絵で「花火」や「向日葵」を作ります。			千田児童館交流 ○千田児童館交流 7月27日(土) 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ばせよう!

# ☆ 夏季の健康講座 ☆

## 「食品の安全について」

7月25日（木） 13：30～14：30 場所：和室大 ※当日自由参加

講師：江東保健所 食品衛生監視員

少しの時間だから冷蔵庫の中に入れなくても大丈夫！！なんて思っていないませんか！？  
食品の安全対策を分かりやすく説明します。食品の安全対策を知りましょう！



## ☆ 健康センター ☆ 「脂質異常症について」

7月29日（月） 13：30～14：30 場所：洋室 ※当日自由参加

講師：すずかぜ薬局（株式会社フォーラル）の管理栄養士さんと薬剤師さん

脂質が高いとどうなるの？コレステロールを上げるもの下げるものって何？等、基本のことから知られていない事まで管理栄養士さんと薬剤師さんが予防法と一緒に解説してくれます。



## 切手ボランティアのお知らせ

千田福社会館では、今年度から毎月1回切手ボランティアを始めました。5000枚の使用済み切手を換金すると、約1800円。このお金がアジアやアフリカの医療協力のために役立っています。

切手ボランティアとは？

- ・使用済み切手をハガキや封筒から切り取ったり、仕分けしたりする軽作業ですので、どなたでも参加できます。是非、ご協力をお願いします。

※千田福社会館では、使用済み・未使用切手、書き損じ葉書き、外国コイン・紙幣、古銭、ペットボトルキャップを集めています。ご協力をお願いします。

## 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 8名、詩吟 7名、謡曲教室 10名

民謡教室 3名、茶道 1名、俳句教室 1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

7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）

7月2日（火）、7月4日（木）、7月8日（月）、7月16日（火）

7月22日（月）、7月30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（活動日は千田福社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
活き粋体操だよ！全員集合！	原則 第 3 木曜日 13：00～13：30
輪投げ	月1回（活動日は千田福社会館だよりでご確認ください）
スカット！ボール	月2回（活動日は千田福社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）