

千田福祉会館だより



1月号



令和4年12月24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>



2023年も福祉会館を、どうぞよろしくお願ひいたします！跳びまわるうさぎのように元気にいきましょう。

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ▲スカット! ボール 10:00 ▲新春お祝 いかるた会 13:30	5 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲卓球開放 13:30 ▲手芸活動 14:00	6 ●茶道(自習) 10:00 ★俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	7 ★書道 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球タイム (初心者) 13:30	
8 休館日	9 成人の日	10 ●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 ▲カラオケ 14:00	11 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「血圧について」 10:00 ★パソコン 基礎クラス 14:00	12 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00	13 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲手芸活動 14:00	14 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30 ▲児童館交流 昔遊び 15:30	
15 ▲卓球開放 10:00 18時閉館 (お風呂休み)	16 ▲英会話クラブ 10:30 ▲輪投げ 10:00 ●民踊 (自主練習) 13:30 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	17 ▲スカット! ボール 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	18 ▲ほがらかクラブ 「転倒予防体操」 10:00 ▲レクダンス 13:30	19 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲英会話クラブ 14:00	20 ●茶道 10:00 ●体ほぐし体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ★俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	21 ★書道(自習) 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30 出前刃物砥ぎは 中止となりました	
22 休館日	23 ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	24 ▲スカット! ボール 10:00 PCサークル 13:30 ▲カラオケ 14:00	25 ▲ぬり絵タイム 10:00 ★パソコン 基礎クラス 14:00	26 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲手芸活動 14:00	27 ●午後の軽体操 14:00	28 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30	
29 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球開放 13:30 (お風呂休み)	30 ▲輪投げ 10:00 ▲健康センター 「スキンケア」 13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	31 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00					<ul style="list-style-type: none"> ★・・定員に達しました ●・・申込制 ▲・・当日自由参加できます ◇・・会員制

「いろはにこうとうおさんぼかるた」をして皆さんで盛り上がりましょう。参加自由 場所：和室大

筆ペンをお持ちください!

☆福祉会館・児童館交流 昔遊び☆

○児童館からこどもたちが遊びにきます。
昔遊び(かるた・福笑い)で楽しい時間を過ごしましょう。
日時：1月14日(土) 15:30~16:30 場所：洋室



☆シニアヨガ・シニア体操について☆

○シニアヨガ 1月10日(火) ○シニア体操 1月13日(金)
 ※各講座とも2部入れ替え制で実施します。 定員：各回26名
 グループ1 10:00～・グループ2 10:50～ 場所：洋室

事前申込制

12/26(月)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○1月12日(木)・16日(月)・27日(金)・31日(火)
 時間：14:00～15:30 定員：30名
 軽体操の予約は お一人様月2回 場所：洋室

事前申込制

12/24(土)より受付開始

(12/25は休館のため、1日早い申込となります。ご注意ください。)

NEW

☆体ほぐし体操☆

○一瞬で体と心がスッキリする体操を行います。

講師として体操指導でご活躍の城之尾薫先生じょうのおかおるが教えてくれます。

日時：1月20日(金) グループ1 10:00～・グループ2 10:50～

定員：各回26名 場所：洋室

※好評で申込者が増えたため2部入れ替え制で実施します。

事前申込制

12/26(月)より受付開始

☆健康センター☆テーマ「スキンケアについて」

○乾燥が気になる季節、スキンケアについてお話を聞いて健康にお肌を保ちましょう。

日時：1月30日(月) 13:30～15:00 場所：洋室 先着：26名

講師：株式会社フォーラル(すずかぜ薬局)薬剤師さん



☆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
11日(水)	「健康指導」 血圧について	北原看護師	10時～11時30分	先着26名
18日(水)	転倒予防体操	上野幸先生	10時～11時30分	先着26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)

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	英会話クラブ 第3月曜日 10:30～11:30 第3木曜日 14:00～15:00
いらすとクラブ 月1回	活き粋体操だよ! 全員集合! 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	午後の軽体操 14:00～15:30
スカット!ボール 月3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 日よりご確認ください)