

千田福祉会館だより

12月号



KOTO City in TOKYO

スポーツと人情が熱いまち 江東区



平成29年11月24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〉

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

いよいよ年の瀬。なにかと気ぜわしい時期になりました。風邪はもちろんのこと、交通安全にも気を付けて、皆さんで健やかに年を越しましょう。また、不意の忘れ物にも要注意。出かける前には深呼吸して、身のまわりを再確認すると安心ですよ。福祉会館は年内28日（木）まで開館します。

12月の予定

★・・・申し込み終了

●・・・参加者募集中

▲・・・当日自由参加できます

■・・・自主活動サークル（見学可能です）

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <h3>☆ ゆず湯 ☆</h3> <p>今年も、ゆず湯で温まりましょう！ 12月22日（金）11：00～14：00 （介助入浴 14：00～15：00）</p> </div> </div>						
					1 ●茶道 10:00 ★俳句 13:30 ★パソコン入門 13:30	2 ★書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30 ▲手芸活動 13:30
3 18時閉館 （お風呂休み）	4 はり・マッサージ （要事前申込） 午前受付 9:45 午後受付 13:00 （お風呂休み）	◎ 5 ■パソコンサークル 13:30	6 ★歌の教室 10:00 ★インターネット タイムAクラス 13:30 ▲学童クラブ交流 14:30	7 ▲スカット！ ポール 10:00 ■囲碁サークル 13:00	8 ★シニア体操 10:00 ★パソコン入門 13:30	9 ▲卓球タイム 10:00 ●詩吟 13:30 ▲手芸活動 13:30
10 休館日	11 ●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）	◎ 12 ●謡曲 9:30 ■パソコンサークル 13:30	13 ●ほがらかクラブ 「健康・栄養指導」 10:00 ▲レクダンス 13:30	14 ▲卓球サークル 10:00 ★民踊 13:30 ■囲碁サークル 13:00	15 ★茶道（自習） 10:00 ★俳句（自習） 13:30 ★パソコン入門 13:30	◎ 16 ★書道（自習） 10:00 ▲折り紙交流 14:00
17 18時閉館 （お風呂休み）	◎ 18 ●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）	19 ●謡曲 9:30 ■パソコンサークル 13:30 ▲英語の先生と （ジェイムスさん） あそぼう 14:00	20 ●ほがらかクラブ 「健口体操・歌」 10:00 ▲手芸活動 13:30 ★インターネット タイムBクラス 13:30	21 ■囲碁サークル 13:00 ▲活き料理体験だよ！ 全員集合 13:30	◎ 22 （ゆず湯） ▲卓球タイム 10:00 ★パソコン入門 13:30	23 休館日 天皇誕生日
24 休館日	25 ●ほがらかクラブ 「転倒予防体操」 10:00 ●英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30	◎ 26 ●謡曲 9:30 ■パソコンサークル 13:30	27 ▲スカット！ ポール 10:00 ▲輪投げ 13:30	◎ 28 ▲卓球サークル 10:00	29 休館日	30 休館日
31 休館日	▲ラリーメイト エクササイズ 13:30 （お風呂休み）	<p>--- 年末年始の休館日について ---</p> <p>12月29日（金）～1月3日（水）は 休館日です。</p>				

千田児童館・千田学童クラブ交流

○千田学童クラブ交流 12月6日（水）14：30～15：30（1階 福祉会館）

○児童館 折り紙交流 12月16日（土）14：00～15：00（2階 児童館）

※学童クラブ交流では将棋と昔遊びをします。折り紙交流は、子どもたちと一緒に楽しみましょう！



☆ 午後の軽体操 ☆



◎12月の活動日は下記のとおりです。※参加自由（カレンダーの日付に◎が付いている日）
5日（火）12日（火）16日（土）18日（月）22日（金）26日（火）28日（木）
※14：00から活動します。部屋は日によって異なりますので、当日ご確認ください。

はり・マッサージのご案内（要事前申込）

○実施日：12月4日（月）

午前の部 10：00～12：10 受付時間 9：45～11：20

午後の部 13：10～15：20 受付時間 13：00～14：30

※午前または午後どちらか1回の施療が受けられます。

午前30名・午後30名計60名（要事前申込）申し込みは先着順となります。

施療の進行度合いによっては、お待ちいただく場合があります。

○申込期間：11月27日（月）～12月2日（土）千田福祉会館 受付窓口にて。

※千田福祉会館での実施分は、千田福祉会館でのみ申し込みを受け付けます。

※12月4日（月）は、サークル室のみ通常利用できます。



ラリーメイト・エクササイズ

○12月25日（月） 13：30～15：00 場所：洋室

卓球の練習台「ラリーメイト」を用いた頭と身体のエクササイズです。卓球初心者の方も参加OK！今回は「クリスマス特集」として、健康増進に役立つプログラムを中心とした多彩なメニューを用意しています。詳しい内容は、当日までのお楽しみ！

※参加する方は、動きやすい服装と履き慣れた靴をご用意ください。



平成29年度 教室・事業のお知らせ

○現在募集中の教室・事業

詩吟教室 7名、謡曲教室 7名、茶道教室 3名、民謡教室 2名、英会話クラブ（午前）2名
ほがらかクラブ 10名（増員のため参加者大募集中！）

※定員に達している講座も、キャンセルがあった場合は追加募集します。



○自由参加（表面のカレンダーを確認のうえ、ご来館ください）

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 ※12月28日 1階洋室で実施
卓球タイム（初心者向け）	原則 第 2・4 土曜日 10：00～11：30 ※12月22日 金曜日実施
レクダンス	原則 第 2 水曜日 13：30～15：00
輪投げ	月1回（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	14：00～15：00（カレンダーの日付に◎のついている日）