

千田福社会館だより

9月号



令和7年8月25日発行

千田福社会館

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>



敬老の日は山本館長によるゴムバンドを使った体操を行います。お風呂もありますのでお問い合わせでご来館ください！千田福社会館は6月1日(日)～9月30日(火)まで、「高齢者の猛暑一時休憩所」として指定されています。

日	月	火	水	木	金	土
なないろプログラム レベルUP トレーニング 申込不要！ 今月から男の筋力トレーニングがどなたでも参加できるようになりました！筋力トレーニングをレベルアップした内容です。	▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲カラオケ 13:30～15:00 (洋室にて) ●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 ▲なないろプログラム レベルUP トレーニング 申込不要 13:30～14:10 ▲カラオケ 14:10～15:40	★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	●茶道 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00
▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ●スマートフォン教室 14:00～15:30 申込制・詳しくは裏面をご覧ください。 ●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 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲輪投げ 10:00～11:30 ▲ハワイアンフラ 10:30～12:00 ●民踊 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ●民踊 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00
新登場！ 山本館長と一緒に体操をしましょう！詳しくは裏面をご覧ください。 申込が必要です。	敬老の日 ●ゴムバンド スッキリ★体操 10:00～10:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 (洋室にて) ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (千田湯あります！) 18時閉館	▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ▲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活粋体操 13:00～13:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	●千田まつり 13:00～17:00 (詳しくは裏面をご覧ください)
▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	秋分の日	▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00	▲輪投げ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ●詩吟 (サークル室にて) 13:30～15:00 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
28	29 ▲いらすとクラブ 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)	30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ●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	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29日(月) 13:30～14:30 場所：洋室 定員：20名(先着順) ◎お風呂利用時間 石鹸、シャンプー、リンス、タオルはご持参ください。 毎週火曜日～土曜日 11:00～15:00、受付は14:30まで 金曜日のみ 11:00～14:00、受付は13:30まで ※金曜日14:00～15:00は予約制の介助入浴です。			

▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制

☆ 血行イー体操！☆

○30分程度の軽い体操で、血行を促進しませんか？

申し込みはいりません。当日自由にご参加ください。

日時：9月4日(木)・9月22日(月) 10:00～10:30 場所：洋室

申込不要・自由参加です

☆スマートフォン教室☆

○『スマホの基本と防災』についてソフトバンクより講師の方が来館して、教えていただけます。

当日はスマートフォンの貸出しがあります。

日時：9月8日(月) 14:00～15:30

場所：洋室 定員：20名(申込制、先着順)



事前申込制

8/25(月)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操 ☆

○シニアヨガ 9月9日(火) ○シニア体操 9月12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)

※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

8/25(月)より受付開始

敬老の日 ☆ゴムバンドスッカリ★体操☆

○敬老の日をお祝いして、千田福祉会館の山本館長がゴムバンドを使った体操を行います。

日時：9月15日(月) 10:00～10:30 場所：和室大 定員：26名

※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(月)より受付開始

☆千田まつり☆

○千田福祉会館・児童館のお祭りが開催されます。皆さんご参加ください！

日時：9月20日(土) 13:00～17:00

洋室 飲食コーナー(かき氷)

将棋コーナー 将棋・オセロ・マンカラコーナー(体験が出来ます。)

和室大 福祉会館利用者さんの手芸作品バザー(新入学用品、マフラー、手さげ、巾着もあります)

事前申込制

9/1(月)より受付開始

引換券を配布いたします。

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30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(月)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2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 各月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 月2回 第1、3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 週2回程度	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 だよりでご確認ください)