



令和6年3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>

春の便りが聞かれる頃となりました。4月からはハワイアンダンスと千田カフェが始まります、お友達同士お誘い合わせて千田福社会館に遊びに来てください。

日	月	火	水	木	金	土
<b>NEW</b> <b>くつろぎ</b> <b>カフェ</b> 4/26(金) 13:30~15:00 洋室にて開店します。時間内ご自由にご利用ください。 コーヒーとお菓子がお一人様1杯無料です。	<b>1</b> ▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00 ●春の歩行会 11:00集合 13:00解散 事前申込制 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	<b>2</b> ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要 13:30 ◇PCサークル 13:30	<b>3</b> ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	<b>4</b> ▲輪投げ 10:00 ▲利用者懇談会 13:30	<b>5</b> ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00	<b>6</b> ▲ぬり絵タイム 10:00 ●書道 13:30
	<b>7</b> ▲将棋例会 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	<b>8</b> ▲スカット! ボール 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	<b>9</b> ▲いらすとクラブ 10:00 ●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	<b>10</b> ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲カラオケ 14:00	<b>11</b> ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●ハワイアンフ 10:00 ●民踊 13:30	<b>12</b> ●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	<b>15</b> ▲輪投げ 10:00 ▲卓球開放 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	<b>16</b> ▲ぬり絵タイム 10:00 ●なないろプログラム 筋力トレーニング グループ1 13:30 グループ2 14:15 ◇PCサークル 13:30	<b>17</b> ▲ほがらかクラブ 転倒予防 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	<b>18</b> ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級13:00 中級14:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00	<b>19</b> ●茶道(自主練習) 10:00 ▲輪踊り 13:30 ●俳句 13:30	<b>20</b> ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●書道 (自主練習) 13:30
	<b>21</b> ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	<b>22</b> ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	<b>23</b> ▲ぬり絵タイム 10:00 ●なないろプログラム 筋力トレーニング グループ1 13:30 グループ2 14:15 ◇PCサークル 13:30	<b>24</b> ▲ほがらかクラブ 健康指導 10:00 ▲カラオケ 14:00	<b>25</b> ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●ハワイアンフ 10:00 ▲手芸活動 14:00	<b>26</b> ▲スカット! ボール 10:00 ▲くつろぎカフェ 13:30

コーヒーとお菓子を  
 たべながら、お喋り  
 しませんか？

**☆利用者懇談会について☆**

今年度の事業の説明や職員紹介を行います。  
 お気軽にご参加ください。

日時：4月4日(木) 13:30~14:00  
 場所：和室大

申込不要  
 自由参加です

## ☆春の歩行会 お花見ウォーキング☆

○ぽかぽか春の陽気を感じながら猿江公園までお花見に出かけます！横十間川から猿江公園の区間をお花見しながらゆっくり歩き、猿江公園でお昼を食べて千田福祉会館まで戻ります。

日時： 4月1日(月) 11:00～13:00

定員： 20名(申込制、先着順)

持ち物：保険証・昼食・水筒・敷物・雨具・各自必要だと思うもの

※受付にて参加申込書に緊急連絡先のご記入をお願いします。

※当日は、動きやすい服装と履きなれた靴でご参加ください。雨天の場合は中止です。

事前申込制

3/25(月)より受付開始

## 新登場!

## ☆ハワイアンフラが始まります☆

○講師に山中亜津子先生をお招きし、フラダンス教室が始まります。月に2回、1年間参加できる方を募集します。

日時：4月11日(木)・25日(木) 10:00～11:30

場所：和室大 定員：15名(申込制、先着順、筆記用具持参)

事前申込制

3/25(月)より受付開始

## ☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 4月9日(火) ○シニア体操 4月12日(金)

グループ1 10:00～・グループ2 10:50～

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

3/26(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：4月16日(火)・23日(火) ※4月は2回行います。

グループ1 13:30～・グループ2 14:15～ ※2部入れ替え制です。

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

事前申込制

3/25(月)より受付開始

## ☆3月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
17日(水)	転倒予防	上野 幸先生	10時～11時30分	先着30名
24日(水)	健康指導	北原 千寿子看護師	10時～11時30分	先着30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	なないろプログラム 英会話 第1月曜日 初級10:00/中級11:00 第3木曜日 初級13:00/中級14:00
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 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 だよりでご確認ください)