

千田福社会館だより

8月号



令和5年7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>



千田福社会館は、7月1日(土)～9月30日(土)まで高齢者の猛暑一時休憩所となります。熱中症予防のためご活用ください。こまめに水分補給を行って、元気に夏を過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制	◇PCサークル 13:30	★ヴォイストレーニング&歌 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	▲卓球サークル(経験者) 10:00 ▲手芸活動 14:00	●茶道 10:00 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲輪踊り 13:30	●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
6	7	8	9	10	11	12
▲将棋例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00 ●民踊(自主練習) 14:00 (お風呂休み)	●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 ▲手芸活動 14:00	▲いらすとクラブ 10:00 ▲スカット! ボール 10:00	▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00	山の日	▲卓球タイム(初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	▲輪投げ 10:00 ●民踊(自主練習) 14:00 (お風呂休み)	▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00 ◇PCサークル 13:30	▲ほがらかクラブ「口腔ケア」 10:00 ▲カラオケ 14:00 ▲パソコン初心者 14:00	▲卓球サークル(経験者) 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲手芸活動 14:00	●茶道(自主練習) 10:00 ●体ほぐし体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲きっずクラブ交流 輪踊り「夕涼み会」 13:30	●書道(自主練習) 10:00 ▲卓球開放 13:30
20	21	22	23	24	25	26
▲囲碁例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊(自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	▲ぬり絵タイム 10:00 ●なないろプログラム 筋カトレーニング グループ1 13:30 グループ2 14:15 ◇PCサークル 13:30	▲ほがらかクラブ「音楽サロン」 10:00 ▲健康教育 「家庭における 食中毒予防」 13:30	▲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	▲スカット! ボール 10:00 ●午後の軽体操 14:00	▲卓球タイム(初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30
27	28	29	30	31	☆健康教育☆ 「家庭における食中毒予防」 食中毒予防のポイントを学び、 健康な生活をおくりましょう。 日時：8月23日(水) 13:30～14:30 場所：洋室 自由参加です。	
休館日	▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊(自主練習) 14:00 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	◇PCサークル 13:30 ▲カラオケ 14:00	▲輪投げ 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	▲卓球タイム(初心者) 10:00 ▲手芸活動 14:00		

きっずクラブ交流 輪踊り ☆夕涼み会☆

きっずクラブの児童と一緒に盆踊りを楽しみましょう。
 児童に着付けをしてくださるボランティアも募集していますので、
 職員にお声掛けください。 日時：8月18日(金) 13:30～14:30 場所：和室(大)

申込不要
自由参加です



後期申込開始！ ☆ヴォイストレーニング&歌 講師：岩淵 みわ先生☆

○後期10/4(水)・11/29(水)・12/6(水)・2/7(水)・3/6(水) 定員26名

※千田福祉会館窓口でお申し込みください。

※前期参加されなかった方を優先し、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※抽選結果は9/6(水)に事務所前の廊下に掲示いたします。

申込期間

8/31(木)まで

当選発表9/6(水)

☆午後の軽体操☆

○8月10日(木)・15日(火)・25日(金)・28日(月)

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

7/25(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職員が、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。 定員：各回30名

日時：8月22日(火) グループ1 13:30~・グループ2 14:15~ 場所：洋室

事前申込制

7/25(火)より受付開始

☆ シニア体操・シニアヨガ・体ほぐし体操について☆

○シニア体操 8月4日(金) ○シニアヨガ 8月8日(火) ○体ほぐし体操 8月18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

7/26(水)より受付開始

☆令和5年度事業申込のお知らせ☆

○追加募集事業 民踊11名、茶道4名、詩吟6名、俳句7名、書道4名

※定員に余裕があるため、追加で募集いたします。

※千田福祉会館窓口でお申し込みください。

※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。

まずは見学から始めてみませんか！

☆8月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
16日(水)	口腔ケア	金田 恵美子先生	10時~11時30分	先着26名
23日(水)	音楽サロン	田中 由美子先生	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	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4木曜日 初級13:00/中級14:00
いらすとクラブ 月2回	KOTO生き粋体操 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)