

千田福社会館だより

7月号

令和7年6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>

元気に夏を乗り切るために、今月は健康講話を4回行います。健康維持のためにご活用ください！
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
☆七夕制作期間☆ O6月26(木)～7月7日(月) 飾りや短冊を制作して 皆さんで賑やかに笹を飾りましょう。		1 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要 13:30～14:10	2 ★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30	3 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	4 ●茶道 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	5 ▲輪投げ 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00
6 ▲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)	7 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	8 ●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30  ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	9 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	10 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30 ●民踊 13:30～15:00	11 ●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲カラオケ 14:00～15:30	12 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00
13 深川保健相談所 の管理栄養士 が来てくださいます！	14 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲健康教育 「低栄養を予防する食事」 13:00～14:00 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	15 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00	16 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ▲カラオケ 14:00～15:30	17 ▲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活き粋体操 13:00～13:30 ●お役立ち交流会 13:45～14:45	18 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	19 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
	20 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	21 海の日 ●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	22 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	23 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「認知症予防について」 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	24 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	25 ▲輪投げ 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00
27  ざせんかちゃん	28 ▲健康センター 「かくれ脱水に注意！夏バテ予防」 13:30～14:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	29 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	30 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲カラオケ 14:00～15:30	31 ▲オセロタイム 10:00～11:30  ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	◎ラジオ体操のご案内 毎日10:40～和室大にて行っています。 入浴前にぜひご参加ください。 ◎お風呂の利用時間のお知らせ 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。	

★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 7月8日(火) ○シニア体操 7月11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
 6/25(水)より受付開始

☆長寿サポートセンターお役立ち交流会 あなたは大丈夫？フレイル予防講座 実践編☆

○フレイル予防のためのアクションプランを考えましょう。
 介護が必要になった場合の費用や備えについても考えます。
 日時：7月17日(木) 13:00~14:45 KOTO活き粋体操に引き続いて行います。
 場所：洋室 定員：20名 (講座終了後、骨密度・ヘモグロビン測定が行えます)

事前申込制
 6/25(水)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：7月22日(火) ※午後から開始です。
 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
 6/25(水)より受付開始

新登場!

☆ 血行イー体操! ☆

○新しい体操が始まります! 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：7月30日(水) 10:00~10:30 場所：洋室

申込不要・自由参加です

☆令和7年度事業申込のお知らせ☆

○追加募集事業 定員に余裕があるため、追加で募集いたします。受付にてお申込みください。
 俳句12名、民謡11名
 ※書道教室とハワイアンフラは定員に達したため、締め切りました。

☆7月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
23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）

血行イー体操 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 ・卓球自主練習	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 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)