

千田福祉会館だより

7月号

令和5年6月24日発行
 千田福祉会館
 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>

千田福祉会館は、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。毎朝10時40分からラジオ体操を行っています。涼しい千田福祉会館で、趣味の活動や運動を行い楽しい時間を過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆七夕制作期間☆ 6月29日(木)～7月7日(金) 願いが叶うと評判の、千田福祉会館で短冊を書きませんか。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> ★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制 </div>						1 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
2 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	3 ▲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 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	4 ▲いらすとクラブ 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	5 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲パソコン 初心者 14:00	6 ▲卓球サークル (経験者) 10:00	7 ●茶道 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	8 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
9 休館日	10 ▲輪投げ 10:00 ▲手芸活動 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	11 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲健康教育 「元気の秘訣・ 食べるコツ」 13:30 ◇PCサークル 13:30	12 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「呼吸について」 10:00 ▲カラオケ 14:00	13 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●民踊 13:30	14 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50	15 ●書道 (自主練習) 10:00
16 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	17 海の日	18 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	19 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲スカット! ポール 10:00 ▲パソコン 初心者 14:00	20 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲お役立ち交流会 「消費者被害～うまい 言葉にきをつける!」 13:45 ▲なないろプログラム 英会話 初級13:30 中級14:00	21 ●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 ▲輪踊り 13:30 ●俳句(自主練習) 13:30 ▲手芸活動 14:00	22 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
23 休館日	24 ▲健康センター 「お薬と外用薬の 正しい使い方」 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	25 ◇PCサークル 13:30 ●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	26 ▲輪投げ 10:00 ▲カラオケ 14:00	27 ▲ぬり絵タイム 10:00	28 ▲スカット! ポール 10:00 ●午後の軽体操 14:00	29 ▲卓球タイム (初心者) 10:00
30 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	31 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆健康センター☆</p> <p style="text-align: right;">申込不要・自由参加です</p> <p>テーマ『お薬と外用薬の正しい使い方』 講師：すずかぜ薬局 薬剤師さん ○正しいお薬と外用薬の使い方を学んで、お薬と上手に付き合ひましょう。 日時：7月24日(月) 13:30～15:00 場所：洋室</p> </div>				

☆午後の軽体操☆

○7月3日(月)・18日(火)・28日(金)・31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
6/24(土)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操・体ほぐし体操について☆

○シニアヨガ 7月11日(火) ○シニア体操 7月14日(金) ○体ほぐし体操 7月21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
6/26(月)より受付開始

☆パソコン初心者☆

○パソコン初心者の方向け、授業形式ではなく皆さんでパソコンを楽しむ場です。

パソコンをお持ちください。日時：7月5日(水)・19日(水) 時間14:00～15:30 場所：サークル室

申込不要
自由参加です

お役立ち交流会 ☆消費者被害 うまい言葉にきをつけろ！☆

○消費者被害にあわないために、深川警察署の方からお話をお聞きしましょう。

日時：7月20日(木) 13:45～ 場所：洋室

申込不要
自由参加です

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：7月25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
6/24(土)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 民謡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に、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！

☆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
12日(水)	健康指導	北原看護師	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	英会話クラブ 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)