

千田福祉会館だより

10月号



令和8年9月25日発行

千田福祉会館

住所：江東区千田21-18

電話：03 (3647) 0108

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>



夏も終わり、落ち着いて運動や趣味に打ち込める季節となってきました。千田福祉会館では10/30(金)にお待ちかねの演芸大会を行います。皆様お誘いあわせてご来館ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
◎ラジオ体操のご案内 毎日10:40～10:50和室大で行っています。 ◎お風呂利用について 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14:30まで) 金曜日のみ 11:00～14:00(受付13:30まで) ※金曜日14:00～15:00は予約制の介助入浴です。				▲輪投げ 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	▲オセロタイム 10:00～11:30 ★茶道 10:00～12:00 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	●看護師による(個別)健康相談 9:00～10:00 ▲卓球タイム(初心者) 9:30～11:30 ★書道 13:30～15:00
4	5	6	7	8	9	10
▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館(お風呂休み)	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲なないろプログラム英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00 ●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	★ヴォイストレーニング＆歌 10:00～11:30 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラグループ1 10:30～12:00 ●民踊 13:30～ ▲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) 9:30～11:30 ▲詩吟(自主練習) 13:30～15:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日 休館日	●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ※フェイスタオルをおもちください ●eゲームに挑戦！「太鼓をたたいてリズムゲーム」 13:30～15:00	申込制！ ●ほがらかクラブ健康指導「骨粗鬆症について」 10:00～11:30 ▲歩こう会 10:50～10:55 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30 ▲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 ▲手芸活動 14:00～15:30	★茶道(自主練習) 10:00～12:00 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲輪踊り 13:30～15:00 ●俳句 13:30～15:00 ★書道(自主練習) 13:30～15:00	▲卓球タイム(初心者) 9:30～11:30 ★書道(自主練習) 13:30～15:00
18	19	20	21	22	23	24
▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館(お風呂休み)	●eゲームに挑戦！「ボーリング」 10:00～11:30 ●健康教育「お口でいきいき！健口体操」 13:30～14:30 ●民踊(自主練習) 14:00～15:30(お風呂休み)	▲輪投げ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラグループ2 10:30～12:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	●看護師による(個別)健康相談 9:00～10:00 ▲あったかスープの会 11:30～12:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲詩吟(自主練習) 13:30～15:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日	▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00 ●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筋カトレーニング ①13:30～14:10 ②14:20～15:00	▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲カラオケ 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 ▲手芸活動 14:00～15:30	●演芸大会 13:00～16:00 ※詳細は裏面をご確認ください。	▲卓球開放 13:00～15:00

☆ 看護師による(個別)健康相談 ☆

○看護師資格のある職員が健康相談をお受けします。お一人様30分の事前予約制です。

空きがあれば当日でも申込できます。事務室へおたずねください。

日時：10月3日(土)・ 10月23日(金) 9:00～10:00

場所：当日ご案内いたします。 定員：各日2名

事前申込制

9/25(金)より受付開始

☆シニア体操・シニアヨガ ☆

○シニア体操 10月9日(金) ○シニアヨガ 10月13日(火)

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) ※各講座とも2部入れ替え制で実施します。

※シニアヨガでは、手ぬぐいではなく**フェイスタオル**をご用意ください。

事前申込制

9/25(金)より受付開始

☆ eゲームに挑戦! ☆

○テレビゲームを楽しみながら、頭と体の運動をしましょう! 両日とも違うゲームを行います。

日時：10月13日(火) 13:30～15:00 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

10月19日(月) 10:00～11:30 「ボーリング」

場所：洋室 定員：各回10名(申込制、先着順)

事前申込制

9/25(金)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：10月27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

9/25(金)より受付開始

☆演芸大会☆

○日頃の成果発表の場です。皆様ふるってご参加ください! 観覧は自由です。

日時：10月30日(金) 13:00～16:00 場所：和室大

【出演ご希望の方は】

※参加申込受付期間：9月28日(月)9:00～事務所窓口にて受付開始。定員になり次第締め切ります。

※先着30組(個人出演は1回、グループ出場1回まで)

※出演順は10月19日(月)に事務所前の廊下に掲示しますので、ご確認ください。

※プログラムは演芸大会当日に配布いたします。

申込期間

9/28(月)より定員に達するまで

☆今月のほがらかクラブ、健康教育についてのお知らせ☆

○健康指導 「骨粗鬆症について」 10月14日(水) 10:00～11:30 北原千寿子看護師

○健康教育 「お口でいきいき! 健口体操」 10月19日(月) 13:30～14:30 歯科衛生士さん

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

※当日空きがあればお入りいただけます。

事前申込制

9/25(金)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3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 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 第1・第3金曜日	輪投げ 月2回	パソコン初心者 隔週水曜日 パソコンをお持ちください
スカッと! 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 ▲歩こう会▶表記あり 10:50～10:55 (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)