

千田福社会館だより




5月号



令和6年4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>



木々の緑が美しい季節となりました。福社会館では運動や趣味の活動、お風呂など。毎日何か楽しめる事業を行っています。皆さんお誘い合わせの上、お気軽に千田福社会館にお立ち寄りください！

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆菖蒲湯☆ 邪気を祓い健康な毎日を送るため、菖蒲湯を行います。タオル、石鹸等はお持ちください。 日時：5月1日(水) 11時～15時 (受付は14時45分までです)</p> <p>★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制</p>		<p>1 ▲菖蒲湯 11:00～15:00</p>	<p>2 ▲輪投げ 10:00</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	
<p>5 ▲卓球開放 10:00</p>  <p>●こどもの日 交流 輪投げ大会 14:00 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7 ▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>▲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</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>8 ▲いらすとクラブ 10:00</p> <p>▲ほがらかクラブ 「音楽サロン」 10:00</p> <p>▲カラオケ 14:00</p>	<p>9 ▲卓球サークル (経験者) 10:00</p> <p>★ハワイアンフラ 10:00</p> <p>●民踊 13:30</p>	<p>10 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50</p> <p>●茶道(自主練習) 10:00</p> <p>●俳句 13:30</p> <p>▲輪踊り 13:30</p> <p>▲手芸活動 14:00</p> <p>●書道 13:30</p>	<p>11 ▲卓球タイム (初心者) 10:00</p>
<p>12</p>	<p>13 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00</p> <p>▲卓球開放 13:30</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>14 ▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50</p> <p>▲千田フリマ 12:00～13:30</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>15 ▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00</p> <p>▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>16 ▲卓球サークル (経験者) 10:00</p> <p>▲KOTO 活き粋体操 13:00</p>	<p>17 ●茶道 10:00</p> <p>●俳句 13:30</p>	<p>18 ●書道 (自主練習) 10:00</p> <p>●詩吟 13:30</p>
<p>19 ▲卓球タイム (初心者) 10:00</p> <p>▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>20 ▲いらすとクラブ 10:00</p> <p>▲手芸活動 14:00</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>21 ▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>22 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>23 ▲卓球サークル (経験者) 10:00</p> <p>★ハワイアンフラ 10:00</p>	<p>24 ▲スカット！ ボール 10:00</p> <p>▲輪踊り 13:30</p>	<p>25 ▲卓球タイム (初心者) 10:00</p> <p>●詩吟 13:30</p>
<p>26</p>	<p>27 ▲手芸活動 14:00</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>28 ▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>●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</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>29 ▲スカット！ ボール 10:00</p> <p>▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>30 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00</p>  <p>▲くつろぎカフェ 13:30</p>	<p>31 ▲輪投げ 10:00</p> <p>開始時間が 変更になりました！</p>	

☆こどもの日交流『輪投げ大会』☆

○こどもの日に、児童館の子ども達と一緒に輪投げを楽しみませんか。

日時： 5月5日(日) 14:00~15:30

定員： 15名(申込制、先着順)

事前申込制

4/25(木)より受付開始

☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 5月10日(金) ○シニアヨガ 5月14日(火)

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

4/26(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：5月28日(火)

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

4/25(木)より受付開始

☆千田フリマへ行こう!☆

○手芸活動に参加されている皆さんが、手作り品を持ち寄りフリーマーケットを開催します。
エコバックと小銭を用意して、お買い物にいらしてください。

日時：5月14日(火) 12:00~13:30 場所：洋室

申込不要

自由参加です

☆令和6年度 事業申込のお知らせ☆

○定員に余裕があるため、追加募集いたします。千田福祉会館受付にてお申し込みください。

追加募集事業 民謡 11名、茶道 4名、俳句 12名、詩吟 11名、書道 3名

※ヴォイストレーニング&歌とハワイアンフラは、定員に達しましたので募集いたしません。

☆5月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
8日(水)	音楽サロン	田中 由美子先生	10時~11時30分	先着30名
15日(水)	口腔ケア	金田 恵美子先生	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3月曜日 初級10:00/中級11:00 第5木曜日 初級10:00/中級11:00
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2・4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)