

千田福社会館だより

10月号



令和7年9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>



暑さも一息ついて運動や趣味に打ち込める良い季節となってまいりました。千田福社会館では10/31(金)にお待ちかねの演芸大会が行われます。お友達とお誘いあわせてご来館ください。楽しい1日にいたしましょう。

▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制

日	月	火	水	木	金	土		
◎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。			1 ★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	2 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	3 ●茶道 10:00～11:30 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	4 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00		
5 ▲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)	6 ▲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)	7 ▲輪投げ 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	8 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「腸と脳の話」 10:00～11:30 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	9 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ●民踊 13:30～15:00 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	10 ●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	11 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00		
		12	13 スポーツの日	14 ●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30	15 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	16 ▲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 ▲手芸活動 14:00～15:30	17 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	18 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
19 ▲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)	20 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	21 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30	22 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	23 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	24 ▲輪投げ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	25 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00		
		26	27 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	28 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ●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	29 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	30 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30	31 ●演芸大会 13:00～16:00 ※詳細は裏面をご確認ください。	さざんかちゃん

☆ 血行イー体操！☆

○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。

申込不要・自由参加です

日時：10月2日(木)・10月20日(月) 10:00~10:30 場所：洋室

☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 10月10日(金) ○シニアヨガ 10月14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)

事前申込制

9/25(木)より受付開始

※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。

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28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(木)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31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29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20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

9/29(月)より受付開始

☆令和7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、俳句 12名

※ハワイアンフラ、書道教室は定員に達しましたので募集いたしません。

☆10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)	健康指導	北原看護師	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2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 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	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 週2回程度	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)