

# 千田福祉会館だより

## 7月号



令和3年6月25日発行  
 千田福祉会館  
 住所：江東区千田21-18  
 電話：(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(木)～9月30日(木)まで、猛暑一時休憩所となります。  
 来館時は、マスクの着用・手洗い手指の消毒・周りの方といつもより離れてお過ごしてください。

| 日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |   |   |   |                       |
|---|--|---|---|--|--|--|---|---|---|-----------------------|
| 【印の見方】<br>★・・・定員に達しました<br>●・・・参加者募集中<br>▲・・・当日自由参加できます<br>◎・・・午後の軽体操実施日 |  | <b>☆七夕飾り制作期間☆</b><br>6月28日(月)～7月7日(水)   |   | 1<br>▲卓球サークル<br>10:00<br>▲切手<br>ボランティア<br>10:00<br>▲手芸活動<br>14:00                            | 2<br>★茶道<br>10:00<br>★俳句<br>13:30<br>★パソコン<br>中級者<br>13:30<br>▲輪踊り<br>13:30                        | 3<br>投票所準備のため休館  |   |   |   |                       |
| <b>重要!</b> 「ヴォイス・トレーニング&歌」と「詩吟」は今月中止とさせていただきます。                         |  | <b>撮影について</b><br>行事や日常の様子を紹介するため、写真を撮ることがあります。写真は、館内やホームページに掲載することがあります。不都合がある方はお申し出ください。                           |   | 4<br>投票所となるため休館  | 5<br>★英会話クラブ<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30<br>●民踊<br>(自主練習)<br>13:30<br>◎午後の軽体操<br>14:00<br>(お風呂休み)  | 6<br>▲ぬり絵タイム<br>10:00<br>▲スカット!<br>ポール<br>10:00<br>▲卓球開放<br>13:30<br>▲手芸活動<br>14:00  | 7<br>★パソコン初級者<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30 | 8<br>▲卓球サークル<br>10:00<br>▲ぬり絵タイム<br>10:00<br>●民踊<br>13:30<br>◎午後の軽体操<br>14:00 | 9<br>★シニア体操<br>10:00<br>★パソコン<br>中級者<br>13:30 | 10<br>▲卓球タイム<br>10:00 |
| 11<br>休館日   |  | 12<br>★英会話クラブ<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30<br>●民踊<br>(自主練習)<br>13:30<br>◎午後の軽体操<br>14:00<br>(お風呂休み)                  | 13<br>▲ぬり絵タイム<br>10:00<br>★シニアヨガ<br>グループ1 10:00<br>グループ2 10:50<br>▲健康教育<br>「免疫力を上げる食事」<br>13:30<br>▲手芸活動<br>14:00 | 14<br>★ほがらかクラブ<br>「健康指導」<br>10:00<br>★パソコン初級者<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30<br>▲レクダンス<br>13:30 | 15<br>▲卓球サークル<br>10:00<br>▲KOTO<br>活き粋体操<br>13:00<br>▲ネイティブ指導員と会話しよう!<br>14:00<br>◎午後の軽体操<br>14:00 | 16<br>★茶道(自習)<br>10:00<br>★俳句(自習)<br>13:30<br>★パソコン<br>中級者<br>13:30<br>▲輪踊り<br>13:30 | 17<br>★書道<br>10:00<br>▲出前刃物砥ぎ<br>12:30    |   |   |                       |
| 18<br>▲卓球タイム<br>10:00<br>▲卓球開放<br>13:30<br>18時閉館<br>(お風呂休み)             | 19<br>★英会話クラブ<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30<br>●民踊<br>(自主練習)<br>13:30<br>(お風呂休み) | 20<br>▲ぬり絵タイム<br>10:00<br>◎午後の軽体操<br>14:00  | 21<br>★パソコン初級者<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30<br>▲輪投げ<br>13:30   | 22<br>海の日  |  | 23<br>スポーツの日   | 24<br>▲卓球タイム<br>10:00                     |   |   |                       |
| 25<br>休館日   |  | 26<br>★英会話クラブ<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30<br>▲健康センター<br>「夏バテ予防・塩分のお話」<br>13:30<br>●民踊<br>(自主練習)<br>13:30<br>(お風呂休み) | 27<br>▲スカット!<br>ポール<br>10:00<br>▲手芸活動<br>14:00  | 28<br>★パソコン初級者<br>午前クラス10:00<br>午後クラス13:30   | 29<br>★パソコン<br>中級者<br>13:30  | 30<br>▲ぬり絵タイム<br>10:00<br>◎午後の軽体操<br>14:00   | 31<br>★書道(自習)<br>10:00                    |   |   |                       |

すずかぜ薬局より、薬剤師さん、管理栄養士さんがいらして夏にぴったりなお話をさせていただきます。  
 心配事、ご質問ありませんか?参加自由です!



# ☆卓球サークル・卓球タイム・卓球開放に参加される皆様へ☆

卓球サークル(経験者)

卓球タイム(初心者)

卓球開放



3つのうち1つの事業に参加してください。

(各回、20名程度)

○卓球サークル 7月 1日(木)・8日(木)・15日(木) → 10:00~11:30

○卓球タイム 7月 10日(土)・18日(日)・24日(土) → 10:00~11:30

○卓球開放 7月 6日(火)・18日(日)・28日(水) → 13:30~15:00

※当月内での卓球の事業変更はできません。

例：✕7月1日、8日は卓球サークルに参加し、7月28日のみ卓球開放には参加はできません。

3回すべて参加できない場合でも、他事業への変更はできません。

※3つの卓球事業は月3回ずつ、1時間30分で行います。

※卓球タイムでは月2回、経験のある利用者さんが指導していただきます。

## ☆健康教育☆

テーマ：『免疫力を上げる食事』今回は個別でご相談をお受けします！

講師：深川保健所 管理栄養士 さん(事前予約制6/25(金)より受付・各10分程度)

○7月13日(火) 13:30~15:30 場所：サークル室

中止となりました。

暑くなると食欲も落ちてしまいがちです。免疫力を上げて健康な毎日をおくりましょう。



## ☆午後の軽体操☆

予約はお一人月2回まで

6月25日(金)より、受付を開始します。窓口でお申し込みください。

7月の活動日

7月5日(月)・8日(木)・12日(月)・15日(木)・20日(火)・30日(金)

時間：14:00~15:30 場所：洋室



## ☆令和3年度 教室・事業のお知らせ☆

○追加募集事業(民踊教室9名、詩吟教室10名、英会話午後クラス2名)

※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、講師の先生が優しく丁寧に指導しています。

興味のある教室があれば、まずは見学から始めてみませんか。未経験者大歓迎です！

### ◆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                     | 卓球タイム<br>(初心者向け)        | 卓球開放              | 卓球サークル<br>(経験者向け)                       | ネイティブ指導員と<br>会話しよう!                        |
|-------------------------|-------------------------|-------------------|---|--|
| 実施日                     | 原則 月3回<br>(月2回指導あり)     | 原則 月3回            | 原則 木曜日 月3回                              | 月1回  |
| レクダンス                   | 生き粋体操だよ!<br>全員集合!       | 輪踊り               | 輪投げ                                     | 午後の軽体操                                     |
| 原則 第2水曜日<br>13:30~15:00 | 原則 第3木曜日<br>13:00~13:30 | 原則 月2回<br>第1、3金曜日 | 原則 月1回                                  | 14:00~15:30<br>(表面カレンダーの日付に<br>◎のついている日)   |
| スカット!ボール                | ぬり絵タイム                  | カラオケ              | ラジオ体操                                   | 手芸活動                                       |
| 原則 月2回                  | 原則 週1回程度                | しばらくお休みします。       | 10:40~10:50<br>(開館日に実施)<br>※館内行事により休止あり | 14:00~15:30<br>(活動日は千田福祉会館<br>だよりでご確認ください) |