

# 千田福祉会館だより

## 3月号



令和8年2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 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>



春の便りが聞かれる頃となりました。3月より令和8年度の事業募集が始まります。詳しくはお便りの裏面と、事務室でお配りしている「教室ガイド2026」をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30  ▲卓球開放 13:00~15:00 18時間館 (お風呂休み)	2 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20~11:00 中級11:10~11:50  ●民踊 (自主練習) 14:00~15:30 (お風呂休み)	3 ▲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	4 ★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	5 ▲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	6 ●茶道 10:00~11:30 ▲輪投げ 10:00~11:30  ●俳句 13:30~15:00 ▲輪踊り 13:30~15:00	7 ▲卓球タイム (初心者) 9:30~11:30  ★書道 13:30~15:00
8 休館日  詳しくは裏面をご覧ください!	9 ▲いらすとクラブ 10:00~11:30 ●eゲームに挑戦! 「太鼓をたたいて リズムゲーム」 13:30~14:30 ●民踊 (自主練習) 14:00~15:30 (お風呂休み)	10 ●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  ▲カラオケ 13:30~15:00	11 ▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00~11:30  ●看護師による (個別)健康相談 13:30~14:30	12 ▲卓球サークル (経験者) 9:30~11:30 ★ハワイアンフラ 10:30~12:00 ●民踊 13:30~15:00 ▲手芸活動 14:00~15:30	13 ●シニア体操 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	14 ▲卓球タイム (初心者) 9:30~11:30  ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30  ▲詩吟 (自主練習) 13:30~15:00
15 ▲スカット! ボール 10:00~11:30  ▲卓球開放 13:00~15:00 ▲ぬり絵タイム 13:30~15:00 18時間館 (お風呂休み)	16 ▲血行イー体操 10:00~10:30  ▲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)	17 ▲オセロタイム 10:00~11:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	18   ▲カラオケ 13:30~15:00 ▲パソコン初心者 14:00~15:30	19 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20~11:00 中級11:10~11:50 ▲卓球サークル (経験者) 9:30~11:30 ▲KOTO活き粋体操 13:00~13:30 ▲手芸活動 14:00~15:30	20 休館日 春分の日  	21 ▲卓球タイム (初心者) 9:30~11:30  ★書道 (自主練習) 13:30~15:00
22 休館日  	23 ▲輪投げ 10:00~11:30 ▲あったか スープの会 11:30~13:00 ●民踊 (自主練習) 14:00~15:30 (お風呂休み)	24 ▲いらすとクラブ 10:00~11:30 ●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  ▲カラオケ 13:30~15:00	25 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	26 ▲卓球サークル (経験者) 9:30~11:30 ★ハワイアンフラ 10:30~12:00 ▲手芸活動 10:00~11:30 ▲くつろぎカフェ 13:30~15:00	27 ●茶道 (自主練習) 10:00~11:30  ●俳句 13:30~15:00 ●看護師による (個別)健康相談 13:30~14:30	28 ▲オセロタイム 10:00~11:30  ▲詩吟 (自主練習) 13:30~15:00
29 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30  ▲卓球開放 13:00~15:00 18時間館 (お風呂休み)	30 ●eゲームに挑戦! 「ポーリング」 10:00~11:00 ▲健康センター 「メタボにならない ために・カロリー 知って健康生活」 13:30~14:30 ●民踊 (自主練習) 14:00~15:30 (お風呂休み)	31 ▲血行イー体操 10:00~10:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	◎ラジオ体操のご案内 毎日10:40~10:50和室大にて行っています。 ◎歩こう会 ラジオ体操終了、音楽を聴きながら歩いてみませんか。 日時：3月10日(火)、23日(月)、30日(月) 10:50~10:55 和室大にて 歩こう会実施日にはカレンダーに♥が付いています。是非ご参加ください。 ◎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。			

▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制

NEW



## ☆令和8年度 事業のお知らせ☆

- 民踊教室 第2木曜日(稽古)、毎週月曜日(自主練習) 定員15名
- 茶道教室 第1金曜日(稽古)、第3金曜日(自主練習) 定員10名
- 俳句教室 第1金曜日(講師指導あり)、第3金曜日(自主練習) 定員20名
- 書道教室 第1土曜日(自主練習)、第3土曜日(講師指導あり) 定員20名
- ハワイアンフラ 第2、第4木曜日ともに(講師指導あり) 定員20名
- ヴォイストレーニング&歌 前期 4/1、6/3、7/1、8/5、9/2 水曜日 定員30名  
 前期、後期に分けて募集。後期は8月のお便りでお知らせします。

※上記の事業の申込期間は3月2日(月)～3月14日(土)です。

定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選発表は3月21日(土)に館内掲示します。

※令和7年度事業に申し込まれた方も、再度申込が必要です。継続ではありません。

### ☆eゲームに挑戦☆

○テレビゲームを楽しみながら、頭と体の運動をしてみませんか?両日とも違うゲームを行います。

日時: 3月9日(月) 13:30～14:30 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

3月30日(月) 10:00～11:00 「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

2/25(水)より受付開始

### ☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 3月10日(火) ○シニア体操 3月13日(金)

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。

※シニアヨガでは今後、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

2/25(水)より受付開始

### ☆看護師による健康相談☆

○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: 3月11日(水)・3月27日(金) 13:30～14:30

場所: サークル室 定員: 各日2名(申込制、先着順)

事前申込制

2/25(水)より受付開始

### なないろプログラム☆筋カトレーニング☆

○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: 3月24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

2/25(水)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)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・血行イー体操 月3回</li> <li>・レベルUPトレーニング 月1回</li> </ul>	オセロタイム 月2回程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球タイム(初心者向け)</li> <li>・卓球開放 月3回</li> </ul> <p>※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</p>	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 3月は1回 第1金曜日	輪投げ 各月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 歩こう会・♥印の日のみ 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)