

千田福祉会館だより

8月号



令和7年7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>



暑い夏は涼しい福祉会館で、講座や運動を行って元気に楽しく過ごしませんか。

千田福祉会館は6月1日(日)～9月30日(火)まで、「高齢者の猛暑一時休憩所」として指定されています。

日	月	火	水	木	金	土
◎お風呂の利用時間のお知らせ 毎週火曜日～土曜日 (11:00～15:00、受付は14:30まで) 金曜日のみ (11:00～14:00、受付は13:30まで) ※金曜日14:00～15:00は予約制の介助入浴です。 ◎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。					1 ●茶道 10:00～11:30 ▲スカッと！ ボール 10:00～11:30 ▲きッズクラブ・児童館交流輪踊り夕涼み会 13:30～15:30	2 ▲輪投げ 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00
▲・・当日自由に参加できます ★・・定員に達しました ●・・申込制					8 ●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	9  さざんかちゃん
3 ▲将棋例会 9:45集合 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	4 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ●スマートフォン教室 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	5 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要 13:30～14:10	6 ★ヴォイストレーニング＆歌 10:00～11:30 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	7 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30		
10 申込制です！ 詳しくは裏面をご覧ください。	11 山の日	12 ●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	13 ▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00～11:30 ▲カラオケ 14:00～15:30	14 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00  ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	15 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ▲輪踊り 13:30～15:00	16 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
17 ▲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)	18 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	19 ▲血行イー体操 10:00～10:30	20 ▲ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00～11:30 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	21 ▲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	22 ▲輪投げ 10:00～11:30  ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	23 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30
24 	25 ▲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)	26 ▲ぬり絵タイム 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	27 ▲健康教育 「食中毒予防について」 13:30～14:30	28 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	29 ▲スカッと！ ボール 10:00～11:30 ▲カラオケ 14:00～15:30	30 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30
31 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	きッズクラブ・児童館交流 輪踊り ☆夕涼み会☆ きッズクラブ、児童館児童と一緒に盆踊りを楽しみましょう。 児童に着付けをしてくださるボランティアも募集しております。 職員にお声掛けください。 自由参加です。 日時：8月1日(金) 13:30～15:30 場所：和室(大)					健康教育『食中毒予防について』 城東保健所の職員の方がお話しに来てくださいます。 日時：8月27日(水) 13:30～14:30 場所：洋室 申込不要・自由参加です

☆スマートフォン教室☆

○『スマホの基本とLINE』についてソフトバンクより講師の方が来館して、教えていただけます。

当日はスマートフォンの貸出しがあります。

日時：8月4日(月) 14:00～15:30

場所：洋室 定員：20名(申込制、先着順)

事前申込制

7/25(金)より受付開始

☆ 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。

日時：8月5日(火)・8月19日(火) 10:00～10:30 場所：洋室

申込不要・自由参加です

☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 8月8日(金) ○シニアヨガ 8月12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)

※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

7/25(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：8月26日(火)

※午後から開始です。

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

7/25(金)より受付開始

☆令和7年度事業申込のお知らせ☆

○追加募集事業 定員に余裕があるため、追加で募集いたします。受付にてお申込みください。

俳句12名、民謡11名

※書道・茶道教室とハワイアンフラは定員に達したため、締め切りました。

☆8月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
13日(水)	口腔ケア	金田 恵美子先生	10時～11時30分	先着30名
20日(水)	音楽サロン	藤田 明美先生	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）

血行イー体操 月2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 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)