

千田福祉会館だより

4月号



令和5年3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>

吹く風も春めいてまいりました。令和5年度も皆さんに楽しんで頂けるよう、毎日いろいろな事業を行っております、千田福祉会館に是非お立ち寄りください！

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆令和5年度事業申込のお知らせ☆</p> <p>若干空きがある事業の募集を継続します。 先着順で、定員に達し次第締め切ります。 ※令和4年度受講されていた方も、再度の登録が必要です。 書道 4名・詩吟 6名・俳句 12名・茶道 3名</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>筆ペンをお持ちください！</p>						1 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
2 ▲将棋例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み)	3 ▲なないろプログラム 英会話 10:30 ●春の歩行会 11:00集合 13:00解散 事前申込制 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	4 ▲スカット！ ポール 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇P Cサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	5 ▲いらすとクラブ 10:00 ★ヴォイス&歌 10:00 ★パソコン 基礎クラス 14:00	6 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲手芸活動 14:00	7 ●茶道 10:00 ▲輪投げ 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	8 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
9 休館日 筆ペンをお持ちください！	10 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球開放 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	11 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲手芸活動 14:00 ◇P Cサークル 13:30	12 ▲ほがらかクラブ 「健康指導」 10:00 ▲カラオケ 14:00	13 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●午後の軽体操 14:00	14 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲利用者懇談会 11:00	15 ●書道 (自主練習) 10:00
16 ▲囲碁例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み)	17 ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	18 ▲卓球開放 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇P Cサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	19 ▲ほがらかクラブ 「転倒予防」 10:00 ★パソコン 基礎クラス 14:00	20 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲なないろプログラム 英会話 14:00	21 ●茶道(自主練習) 10:00 ●体ほぐし体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ●俳句(自主練習) 13:30 ▲輪踊り 13:30	22 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
23 休館日	24 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲カラオケ 14:00 (お風呂休み)	25 ●なないろプログラム 筋力トレーニング 13:30 ◇P Cサークル 13:30	26 ▲輪投げ 10:00	27 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00	28 ▲スカット！ ポール 10:00 ●午後の軽体操 14:00	29 昭和の日
30 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30 (お風呂休み)	☆利用者懇談会について☆ 今年度の事業の説明や職員紹介を行います。 お気軽にご参加ください。 ○日時：4月14日(金)11:00～ 場所：和室大					おいせ 行事や日常の様子を記録するため、 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、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。

☆春の歩行会『お花見ウオーキング』☆

○ぽかぽか春の陽気を感じながら猿江公園までお花見に出かけます！横十間川から猿江公園の区間をお花見しながらゆっくり歩き、猿江公園でお昼を食べて千田福祉会館まで戻ります。

日時： 4月3日(月) 11:00~13:00

定員： 20名(申込制、先着順、申込期間3/25~定員に達するまで)

持ち物：保健証・昼食・水筒・敷物・雨具・各自必要だと思うもの

※受付にて参加申込書に緊急連絡先のご記入をお願いします。

※当日は、動きやすい服装と履きなれた靴でご参加ください。雨天の場合は中止です。

事前申込制

3/25(土)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○4月4日(火)・13日(木)・17日(月)・28日(金)

時間：14:00~15:30 定員：30名

軽体操の予約は お一人様月2回 場所：洋室

事前申込制

3/25(土)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操・体ほぐし体操について☆

○シニアヨガ 4月11日(火) ○シニア体操 4月14日(金) ○体ほぐし体操 4月21日(金)

※各講座とも2部入れ替え制で実施します。 定員：各回26名

グループ1 10:00~・グループ2 10:50~ 場所：洋室

事前申込制

3/27(月)より受付開始

新登場!

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当社の職員が、転倒防止、尿失禁予防のストレッチを行います。

日時：4月25日(火)13:30~15:00 定員：26名 場所：洋室

事前申込制

3/25(土)より受付開始

☆パソコン基礎クラス☆

○5月の参加希望の方は申込が必要です。実施月の前月の15日~月末まで募集します。定員を超えた場合は抽選、落選した方のみご連絡いたします。

事前申込制 (5月実施分)

受付期間

4月15日(土)~4月30日(日)

定員を超えた場合は抽選

☆4月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
12日(水)	健康指導	北原看護師先生	10時~11時30分	先着26名
19日(水)	転倒予防	上野 幸先生	10時~11時30分	先着26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	英会話クラブ 第1月曜日 10:30~11:30 第3木曜日 14:00~15:00
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1、3金曜日	輪投げ 月2回	午後の軽体操 14:00~15:30
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)