

# 千田福社会館だより



## 2月号



令和7年1月24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>



寒くなりましたね！そんな中でも千田福社会館に来館してくださる皆様に2/10日(火)11:30～13:00の間、温かい飲み物をお一人様1回お配りします。メニューは当日のお楽しみです。なくなり次第終了となります。

◎お風呂利用について 石鹼、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。

◎ラジオ体操のご案内

毎日10:40～和室大にて行っています。

入浴前に是非ご参加ください。



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時閉館 (お風呂休み)	2 ▲ないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50  ▲輪投げ 10:00～11:30  ▲カラオケ(洋室) 13:30～15:00  ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	3 ▲スカッと！ ボール 10:00～11:30  ▲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  ▲節分豆まき 15:00～15:30  ▲節分交流会 15:30～16:00	4 ★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30	5 ●eスポーツ体験会 太鼓をたたいて リズムゲーム 10:00～11:30  ●eスポーツ体験会 太鼓をたたいて リズムゲーム 13:30～15:00	6 ●茶道 10:00～11:30  ▲血行イ一体操 10:00～10:30  ●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	
8	9 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30  ▲卓球開放 13:00～15:00  ▲手芸活動 14:00～15:30  ●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 ※手ぬぐいをおもちください  ▲あったか スープの会 11:30～13:00  ▲カラオケ 13:30～15:00	11 建国記念の日	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  ●看護師による 健康相談 13:30～14:30  ●民踊 13:30～15:00	13 ●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30  ▲カラオケ 13:30～15:00  ▲輪投げ自主練習 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	
15 ▲スカッと！ ボール 10:00～11:30  ▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	16 ▲血行イ一体操 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	18 ▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00～11:30	19 ▲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活き粹体操 13:00～13:30  ▲手芸活動 14:00～15:30	20 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30  ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30  ▲輪踊り 13:30～15:00  ●俳句 13:30～15:00	21 ▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30  ★書道 (自主練習) 13:30～15:00  ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	
22	23 さざんかちゃん	24 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30  ▲輪投げ 10:00～11:30  ●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 ▲ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00～11:30  ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30	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	27 ●元気はつらつ！ 輪投げ大会 10:00～11:30 申込制です。 詳しくは裏面を ご覧ください。	28 ▲オセロタイム 10:00～11:30  観覧自由です！ 皆さん聞きに 来てください。  ●温習会 (詩吟発表会) 13:30～15:00	
<p>▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制</p>		<p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>		<p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>		<p>●看護師による 健康相談 13:30～14:30</p>	

## ☆節分豆まき・節分交流会☆

○今年の節分は豆まきと児童館のこども達とのペットボトルボーリングの2本立てです。豆まきには各自袋持参でご参加ください。福のおすそわけをお手伝いください。年男、年女を募集します。事務所にお声掛けください。

日時：2月3日(火) 節分豆まき15:00～15:30 節分交流会 15:30～16:00

申込不要・自由参加です

場所：和室大

## ☆eスポーツ体験会 太鼓をたたいてリズムゲーム☆

○東京都スポーツ文化事業団から指導員の方においていただき、テレビゲームの体験会を行います。

楽しみながら、頭と体の運動ができます。

日時：2月5日(木) 午前の部 10:00～11:30・午後の部13:30～15:00

場所：洋室 定員：各回10名(申込制、先着順)

事前申込制

1/24(土)より受付開始

## ☆シニアヨガ・シニア体操 ☆

○シニアヨガ 2月10日(火)

○シニア体操 2月13日(金)

グループ1 10:00～10:40・グループ2 10:50～11:30

事前申込制

1/24(土)より受付開始

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。

## 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：2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

1/24(土)より受付開始

## ☆第2回 元気はつらつ！輪投げ大会☆

○2月も輪投げの時間以外に、自主練習の時間もあります。大会出場には申し込みが必要です。

優勝、2位、3位の方には賞品があります。優勝者には記念写真を差し上げます。

日時：2月27日(金)10:00～11:30

場所：洋室 定員：16名(申込制、先着順)

事前申込制

1/24(土)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：2月12日(木)・2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

1/24(土)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）

・血行イ体操 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 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活き粹体操 第3木曜日 13:00～13:30	輪踊り 月2回 第1、3金曜日	輪投げ 輪投げ自主練習 各月2回	パソコン初心者 隔週水曜日
スカッピ！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)