

千田福祉会館だより

3月号

令和6年2月24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>

日	月	火	水	木	金	土	
<p>少しづつ春の便りが聞かれる頃となりました。3月より令和6年度の事業募集が始まります。裏面の記載と、さらに詳しい内容は「教室ガイド2024」を事務室にてお配りしておりますので、ご覧のうえ、お申し込みください。</p>						1 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	2 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
<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>							
3 ▲将棋例会 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	4 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	5 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 13:30 ◇PCサークル 13:30	6 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	7 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00	8 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50	9 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30	
10 (お風呂休み)	11 ▲スカット! ボール 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	12 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	13 ▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00 ▲パソコン初心者 14:00 ▲カラオケ 14:00	14 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 13:30	15 ●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 ▲輪踊り 13:30 ●俳句 13:30	16 ●書道 (自主練習) 10:00 	
17 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	18 ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	19 ▲輪投げ 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	20 春分の日	21 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級13:00 中級14:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00	22 ▲ぬり絵タイム 10:00	23 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30	
24 (お風呂休み)	25 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲健康センター 「血糖コントロール で健康寿命」 13:30 (お風呂休み)	26 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●なないろプログラム 筋力トレーニング グループ1 13:30 グループ2 14:15 ◇PCサークル 13:30	27 ▲輪投げ 10:00 ▲カラオケ 14:00	28 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲手芸活動 14:00	29 ▲スカット! ボール 10:00 ●児童館交流 卓球教室 14:00	30 ▲卓球タイム (初心者) 10:00	

31
 ▲卓球開放
 13:30
 (お風呂休み)

☆健康センター☆
 ○今回のテーマは「血糖コントロールで健康寿命」です。ためになるお話を聞きに来てください。自由参加です。
 日時：3月25日(月) 13:30~14:30
 場所：洋室

☆児童館交流卓球教室☆
 ○児童館の子ども達と一緒に卓球をして、交流しましょう。
 日時：3月29日(金)
 14:00~15:30
 場所：洋室 定員：10名
 事前申込制
 2/26(月)より受付開始

☆令和6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
- ※講師の来館日時が令和6年度より変更となります。毎月のお便りにてご確認ください。
- 詩吟教室 第2、第4土曜日ともに(講師指導あり) 定員20名
 - ヴォイストレーニング&歌 前期 4/3、6/5、7/3、8/7、9/4 水曜日 定員26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1日(金)～3月16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23日(土)に館内掲示します。

※令和5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。

☆シニア体操・シニアヨガ・体ほぐし体操について☆

○シニア体操 3月8日(金) ○シニアヨガ 3月12日(火) ○体ほぐし体操 3月15日(金)

グループ1 10:00～・グループ2 10:50～

場所：洋室 定員：各回26名

※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

2/26(月)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：3月26日(火) グループ1 13:30～・グループ2 14:15～

場所：洋室

定員：各回30名 ※2部入れ替え制で実施します。

事前申込制

2/24(土)より受付開始

おひせ

☆午後の軽体操☆

○講師の都合により中止いたします。どうぞよろしくお願ひいたします。

☆3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)	レクリエーション	小山 亮二先生	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	なないろプログラム 英会話 第1月曜日 初級10:00/中級11:00 第3木曜日 初級13:00/中級14:00
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	パソコン初心者 今月は第1・2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)

※卓球は月内は3種の内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