

千田福祉会館だより

11月号



令和8年10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

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>



木々の葉も色づくころとなりました。11/8(日)には江東区総合区民センターにて悠々フェスティバルが開催。当日は折居由加先生のシニアヨガも行われます。皆様お誘い合わせてお越しください。

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
▲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)	▲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 13:30~ (お風呂休み)	文化の日 休館日	★ヴォイストレーニング&歌 10:00~11:30 ▲あったかスープの会 「お汁粉」 11:30~12:30 ▲カラオケ 13:30~15:00	▲血行イー体操 10:00~10:30 ▲オセロタイム 10:00~11:30 ▲手芸活動 14:00~15:30	▲スカット！ ボール 10:00~11:30 ★茶道 10:00~12:00 ●俳句 13:30~15:00 ▲輪踊り 13:30~15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30~11:30 ★書道 13:30~15:00
8	9	10	11	12	13	14
休館日	▲輪投げ 10:00~11:30 ▲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)	●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	申込制！ ●ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00~11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30 ▲パソコン初心者 14:00~15:30	▲卓球サークル (経験者) 9:30~11:30 ★ハワイアンフラ グループ1 10:30~12:00 ▲手芸活動 14:00~15:30	●シニア体操 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ▲歩こう会 10:50~10:55 ●eゲームに挑戦！ 「太鼓をたたいてリズムゲーム」 13:30~15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30~11:30 ▲詩吟 (自主練習) 13:30~15:00 ●看護師による (個別)健康相談 15:00~16:00
15	16	17	18	19	20	21
▲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)	●秋の歩行会 『元気に歩こう！ 木場公園』 (申込制詳しくは裏面をご覧ください) 9:30~12:00 ▲手芸活動 14:00~15:30 (お風呂休み)	▲いらすとクラブ 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	申込制！ ●ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00~11:30 ▲カラオケ 13:30~15:00	▲卓球サークル (経験者) 9:30~11:30 ▲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 ●お役立ち交流会 「合同体力測定会」 13:45~14:45	★茶道 (自主練習) 10:00~12:00 ▲血行イー体操 10:00~10:30 ▲輪踊り 13:30~15:00 ●俳句 13:30~15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30~11:30 ▲オセロタイム 10:00~11:30 ★書道 (自主練習) 13:30~15:00
22	23	24	25	26	27	28
▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制 休館日	勤労感謝の日 休館日	▲輪投げ 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 ●民踊 (自主練習) 14:00~15:30	▲血行イー体操 10:00~10:30 ▲ぬり絵タイム 13:30~15:00 ▲パソコン初心者 14:00~15:30	▲卓球サークル (経験者) 9:30~11:30 ★ハワイアンフラ グループ2 10:30~12:00 ▲手芸活動 14:00~15:30	●eゲームに挑戦！ 「ボーリング」 10:00~11:30 ▲カラオケカフェ 13:30~15:00	▲詩吟 (自主練習) 13:30~15:00 ●看護師による (個別)健康相談 15:00~16:00
29	30	☆長寿サポートセンター共催お役立ち交流会☆ 「合同体力測定会」 ○白河・海辺・住吉・東陽長寿サポートセンターと合同で体力測定会を行います。 シニア応援手帳をお持ちの方は、当日ご持参ください。 日時：11月19日(木) 13:45~14:45 KOTO活き粋体操に続いて行います。 場所：洋室 定員：20名(申込制、先着順)				
▲スカット！ ボール 10:00~11:30 ▲卓球開放 13:00~15:00 (お風呂休み)	●健康センター 「インフルエンザ、新型コロナ予防と対策、みんなで免疫力アップ」 13:30~14:30 ●民踊 (自主練習) 14:00~15:30 (お風呂休み)	☆健康センター☆ 「インフルエンザ、新型コロナ 予防と対策、みんなで免疫力アップ」 ○すずかぜ薬局さんのお話を聞いて知識を身に着けたら、この冬は無敵です！ 皆さんお誘いあわせてご参加ください。事前申し込みが必要です。 日時：11月30日(月) 13:30~14:30 場所：洋室 定員：20名(申込制、先着順)				

※お申込み頂いた講座の時間変更は、当日空きがあった場合のみ対応いたします。職員にお声掛けください。

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 11月10日(火) ○シニア体操 11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、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

10/24(土)より受付開始

☆eゲームに挑戦!☆

○テレビゲームを楽しみながら、頭と体の運動をしましょう! 両日とも違うゲームを行います。

日時：11月13日(金) 13:30~15:00 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

11月27日(金) 10:00~11:30 「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

10/24(土)より受付開始

☆看護師による(個別)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：11月14日(土)・11月28日(土) 15:00~16:00

場所：当日ご案内いたします。 定員：各日2名

事前申込制

10/24(土)より受付開始

☆秋の歩行会『元気に歩こう! 木場公園』☆

○木場公園までウォーキングをして、運動の秋を満喫しましょう。

日時：11月16日(月) 9:30~12:00 定員：20名(申込制、先着順)

持ち物：水筒、各自必要だと思うもの ※雨天中止です。

事前申込制

10/24(土)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：11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

10/24(土)より受付開始

☆今月のほがらかクラブ、健康教育についてのお知らせ☆

○健康指導「口腔ケア」 11月11日(水) 10:00~11:30 金田 恵美子先生

○健康教育「音楽サロン」 11月18日(水) 10:00~11:30 藤田 明美先生

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

※当日空きがあればお入りいただけます。

事前申込制

10/24(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)

・血行イー体操 月3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1回	KOTO活き粋体操 第3木曜日 13:00~13:30	輪踊り 第1・第3金曜日	輪投げ 月2回	パソコン初心者 隔週水曜日 パソコンをお持ちください
スカッと! ボール 月2回	ぬり絵タイム 週1回程度	カラオケ 週1回程度	ラジオ体操・毎日 10:40~10:50 ▲歩こう会▶表記あり 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)