千田福祉会館だより 10月号

令和5年9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

今月は4年ぶりとなる千田まつりを開催します、皆様お誘いあわせの上ご参加ください。参加には招待券が必要です。まつりを一緒に盛り上げてくださる、ボランティアさんも募集中です！

日	月	火	水	木	金	土
1 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 （お風呂休み）	2 ▲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）	3 ▲スカッと！ ボール 10:00 ◇ＰＣサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	4 ★ヴォイストレーニング＆歌 10:00	5 ▲ぬり絵タイム 10:00	6 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00	7 児童館との交流は中止となりました ▲千田まつり ※詳細は裏面をご確認ください。
8	9 スポーツの日	10 ●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	11 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「ふだんの生活から予防まで 骨のおはなし」 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	12 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球サークル （経験者） 10:00 ●民踊 13:30 ▲手芸活動 14:00	13 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲カラオケ 14:00	14 ●書道 10:00 ●詩吟 13:30
15 ▲卓球タイム （初心者） 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 （お風呂休み）	16 ▲スカッと！ ボール 10:00 ●民踊 （自主練習） 14:00 （お風呂休み）	17 ▲輪投げ 10:00 ●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	18 ▲ぬり絵タイム 10:00	19 ▲卓球サークル （経験者） 10:00 ▲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 ●午後の軽体操 14:00	20 ●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 13:30 ▲輪踊り 13:30	21 ●書道 （自主練習） 10:00 ▲卓球タイム （初心者） 13:30
22	23 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 （自主練習） 14:00 ▲手芸活動 14:00 （お風呂休み）	24 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲健康教育 「健口体操と口腔衛生」 13:30 ◇ＰＣサークル 13:30	25 ▲輪投げ 10:00 ▲卓球開放 13:30 ▲パソコン初心者 14:00	26 ▲卓球サークル （経験者） 10:00	27 ●午後の軽体操 14:00	28 ▲卓球タイム （初心者） 10:00 ●詩吟 13:30
29 18時閉館 （お風呂休み）	30 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 （自主練習） 14:00 ●午後の軽体操 14:00 （お風呂休み）	31 ◇ＰＣサークル 13:30 ▲カラオケ 14:00	☆ないろプログラム☆ 筋力トレーニング ○今月は第3火曜日に日程が変更となります。事前申込制です。詳しくは裏面をご覧ください。			

★・・定員に達しました
●・・申込制
▲・・当日自由参加できます
◇・・会員制

☆健康教育「健口体操と口腔衛生」☆

○深川保健相談所の歯科衛生士さんによる講話です。健口体操を学んで、健康な生活をおくりましょう！
日時：10月24日(火)　時間：13:30～14:30　場所：洋室

☆千田まつり☆

〇千田まつりは、インフルエンザの流行等を考慮し、児童館交流は中止し、
縮小して行います。楽しみにして下さっていた皆様には、大変申し訳ございません。

当日はお風呂もあり、通常開館を行います。来館された方にはおしるこのプレゼントがございます。

☆午後の軽体操☆

〇10月3日(火)・19日(木)・27日(金)・30日(月)
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
9/25(月)より受付開始

☆ シニア体操・シニアヨガ ・ 体ほぐし体操について☆

〇シニアヨガ 10月10日(火)　　〇 シニア体操　10月13日(金)　　〇体ほぐし体操　10月20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
9/26(火)より受付開始

ないろプログラム☆筋力トレーニング☆

〇介護予防運動指導員資格を持つ職員が、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。　　定員：各回30名
日時：10月17日(火)　グループ1　13:30～ ・　グループ2　14:15～　場所：洋室

事前申込制
9/25(月)より受付開始

☆令和5年度事業申込のお知らせ☆

〇追加募集事業　**民踊11名、茶道3名、詩吟5名、俳句12名、書道２名**
※定員に余裕があるため、追加で募集いたします。
※千田福祉会館窓口でお申し込みください。

☆10月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
11日(水)	健康指導	北原看護師	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 隔週水曜日
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 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)