

# 千田福祉会館だより



## 6月号



令和8年5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>



千田福祉会館は6月1日(月)～9月30日(水)まで、「高齢者の猛暑一時休憩所」として指定されています。熱中症対策としてご利用ください。なお今後熱中症特別警戒アラートが発令された場合には、イベントの中止や変更が行われることがあります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
 さざんかちゃん	1	2	3	4	5	6
	▲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 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲オセロタイム 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 ▲カラオケ 13:30～15:00	★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30  ▲輪投げ自主練習 13:30～15:00 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00	▲血行イー体操 10:00～10:30  ▲手芸活動 14:00～15:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲輪投げ 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  ●看護師による (個別)健康相談 9:00～10:00  ★書道 13:30～15:00
7	8	9	10	11	12	13
▲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)	▲スカット! ポール 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  ▲輪投げ自主練習 13:30～15:00	申込制! ●ほがらかクラブ レクリエーション 10:00～11:30  ▲パソコン初心者 14:00～15:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲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 ●民踊 13:30～16:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ●食のなるほど発見セミナー「チョコレートの世界へようこそ」 13:30～14:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	▲歩こう会  ▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30  ▲詩吟 (自主練習) 13:30～15:00
14	15	16	17	18	19	20
休館日	▲いらすとクラブ 10:00～11:30  ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲ぬり絵タイム 10:00～11:30  ●eゲームに挑戦! 「太鼓をたいてリズムゲーム」 13:30～14:30	▲血行イー体操 10:00～10:30  ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲輪投げ自主練習 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 ▲手芸活動 14:00～15:30	★茶道 (自主練習) 10:00～12:00 ▲スカット! ポール 10:00～11:30  ▲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  ●看護師による (個別)健康相談 9:00～10:00  ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
21	22	23	24	25	26	27
▲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)	●eゲームに挑戦! 「ボーリング」 10:00～11:00 ▲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)	▲いらすとクラブ 10:00～11:30  ▲カラオケ 13:30～15:00 ●なないろプログラム 筋カトレーニング グループ1 13:30 グループ2 14:20	▲オセロタイム 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2 10:30～12:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲あったかスープの会 11:30～12:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲輪投げ自主練習 13:30～15:00	▲輪投げ 10:00～11:30  ▲卓球開放 13:00～15:00 ▲詩吟 (自主練習) 13:30～15:00
28	29	30	明治 食のなるほど発見セミナー ☆チョコレートの世界へようこそ☆ チョコレートの歴史、製造工程など知られざるチョコレートの世界についての講座です。試食もあります! 日時：6月12日(金) 13:30～14:30 場所：洋室 定員：30名(申込制、先着順) 5/25(月)より受付開始 ▲・・・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	▲歩こう会  ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲輪投げ自主練習 10:00～11:30  ●元気はつらつ! 輪投げ大会 13:30～15:00 (申込制くわしくは裏面をご覧ください)				

### ☆ 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：6月6日(土) ・ 6月20日(土) 9:00~10:00

場所：当日ご案内いたします。 定員：各日2名

事前申込制

5/25(月)より受付開始

### ☆シニアヨガ・シニア体操 ☆

○シニアヨガ 6月9日(火) ○シニア体操 6月12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

5/25(月)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、頭と体の運動をしてみませんか?両日とも違うゲームを行います。

日時：6月16日(火) 13:30~14:30 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

6月22日(月) 10:00~11:00 「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

5/25(月)より受付開始

### ☆6月のほがらかクラブについて☆

6月の「ほがらかクラブ」は身体を使ったゲームを楽しむレクリエーションです。元気になれます!

○レクリエーション 小山 亮二先生

日時：6月10日(水) 10:00~11:30 場所：洋室

定員：各回30名(申込制、先着順、空きがあれば当日でも申込できます。)

事前申込制

5/25(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：6月23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

5/25(月)より受付開始

### ☆元気はつらつ! 輪投げ大会☆

○6月は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：6月30日(火) 13:30~15:00 場所：洋室

定員：16名(申込制、先着順)

事前申込制

5/25(月)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)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・血行イ体操 月3回</li> <li>・レベルUPトレーニング 月1回</li> </ul>	オセロタイム 月2回程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球タイム(初心者向け)</li> <li>・卓球開放 月3回</li> </ul> <p>※卓球は月内は3種のうち1つ選んでご参加下さい。月が代われれば変更可能です。※各回20名程度</p>	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
スカット! 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 ▲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)