

# 千田福社会館だより

## 12月号



令和5年11月25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>



令和5年もあっという間に終わり、新しい年がやってまいります。本年もたくさんの方に千田福社会館をご利用いただきまして、誠にありがとうございました。これからも皆さまが楽しめる場所としてあり続けたいと願っております。どうぞご意見、ご感想を職員までお聞かせ下さい。

### ☆年末年始休館のお知らせ☆

○12月29日(金)～1月3日(水)までの期間、休館とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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

日	月	火	水	木	金	土
☆年末年始休館のお知らせ☆					1 ●茶道 10:00	2 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
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 ▲輪投げ 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 ▲卓球サークル (経験者) 10:00	8 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50  ▲手芸活動 14:00	9 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ●詩吟 13:30
10	11 ▲いらすとクラブ 10:00  ●午後の軽体操 14:00 ●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 ▲ぬり絵タイム 10:00  ◇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  ▲カラオケ 14:00	14 ▲卓球サークル (経験者) 10:00  ●民踊 13:30 ▲卓球開放 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  ▲卓球タイム (初心者) 13:30
17	18 ▲ぬり絵タイム 10:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	19 ▲いらすとクラブ 10:00  ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	20 ▲輪投げ 10:00  ▲パソコン初心者 14:00	21 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級13:00 中級14:00 ▲手芸活動 14:00	22 ▲スカット! ボール 10:00  ●午後の軽体操 14:00	23 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ●詩吟 13:30
24/31	25 ▲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)	26 ●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 ▲スカット! ボール 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	30

通常通りのカラオケを行います。当日自由参加です。

## なないろプログラム☆男の筋力トレーニング☆

○男性の皆さん!! 寒いからといって家の中に閉じこもってはいけません。男性向けにレベルアップした運動を行って、健康な毎日をご過ごしましょう。事前申し込みは不要です。

日時：12月5日(火) 13:30~14:10

場所：洋室

男性限定・申込不要・当日自由参加できます。

水分補給と汗拭きタオルをお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

## ☆午後の軽体操☆

○12月11日(月)・19日(火)・22日(金)・25日(月)

時間：14:00~15:30

場所：洋室 定員：30名

軽体操の予約はお一人様月2回です。

事前申込制

11/25(土)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☆

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

事前申込制

11/27(月)より受付開始

※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：12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

11/25(土)より受付開始

## ☆12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生き粋体操 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