

千田福祉会館だより

9月号



令和5年8月25日発行
 千田福祉会館
 住所：江東区千田21-18 HP
 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>



「敬老の日」は、楽しいイベントをご用意して皆さんのお越しをお待ちしています。
 7月1日(土)～9月30日(土)まで高齢者の猛暑一時休憩所となります。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日	月	火	水	木	金	土
☆長寿サポートセンターお役立ち交流会☆ 人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座。人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント、制度を全3回でご紹介します！毎回自由参加です。 第1回 健康長寿の秘訣 ～ながーく元気であるために～：9月21日(木) 第2回 知って“はつらつ”！ずっと元気に過ごすために：11月16日(木) 第3回 介護の不安を解決！今から知る・今日から始める介護のそなえ：令和6年1月18日(木)					1 ●茶道 10:00	2 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
3 ▲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)	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 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	6 ▲いらすとクラブ 10:00 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00	7 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球サークル (経験者) 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 ▲カラオケ 14:00	9 ●詩吟 13:30
10 休館日	11 ▲卓球開放 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	12 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●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 ▲スカット！ ボール 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	14 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●民踊 13:30 ●午後の軽体操 14:00	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 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	16 ●書道 (自主練習) 10:00
17 ▲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)	18 敬老の日お祝い会 ●児童館交流 輪投げ大会 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (にがり湯のお風呂 あります！)	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 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲カラオケ 14:00	21 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲お役立ち交流会 「健康長寿の秘訣」 ながーく元気で いるために 13:40 ▲なないろプログラム 英会話 初級13:00 中級14:00	22 ●演芸大会 13:00 ※詳細は裏面を ご確認ください。	23 秋分の日
24 休館日 	25 ●健康センター 「アロマルーム スプレー作り」 13:30 ●民踊 (自主練習) 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 ▲パソコン初心者 14:00	28 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲手芸活動 14:00	29 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00	30 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30

☆9月18日 敬老の日 お祝い会☆
 ○児童館の児童と交流して**輪投げ大会**を行います。
 時間：13:30～14:30 場所：洋室 定員：20名
 ○月曜日ですが、お風呂(にがり湯)も行います。11:00～15:00

事前申込制
 8/26(土)より受付開始

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

☆演芸大会☆

○4年ぶりに演芸大会を行います。日頃の練習の成果を存分に発揮して下さい。観覧自由です。

日時：9月22日（金） 13:00～16:00 場所：和室大

※参加申込受付期間：8月28日（月）9:00～事務所窓口にて受付開始。定員になり次第終了。

※先着30組（個人出演は1回・グループ出場1回まで）

※プログラムは演芸大会当日の朝から配布いたします。

※出演順は9月15日（金）に事務所前に掲示しますのでご確認ください。

申込期間

8/28(月)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○9月5日（火）・14日（木）・19日（火）・29日（金）

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

8/25(金)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 9月8日（金） ○シニアヨガ 9月12日（火） ○体ほぐし体操 9月15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

8/26(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：9月26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

8/25(金)より受付開始

☆健康センター「アロマルームスプレー作り」☆

○アロマテラピーについて学んで、アロマオイルでルームスプレーを作ります。 日時：9月25日（月） 13:30～14:30

場所：洋室 定員：25名

事前申込制

8/26(土)より受付開始

☆令和5年度事業申込のお知らせ☆

○追加募集事業 民謡11名、茶道3名、詩吟5名、俳句7名、書道3名

※定員に余裕があるため、追加で募集いたします。

※千田福社会館窓口でお申し込みください。

◆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 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 (活動日は千田福社会館 だよりでご確認ください)