


千田福祉会館だより

7月号

令和8年6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
<p>☆七夕制作期間 7月2(木)～7月7日(火)☆ 飾りや短冊を制作して、皆さんで賑やかに笹を飾りましょう。</p> <p>NEW ☆ピアノと歌のひととき☆ ピアニストの山中さやか先生をお迎えして、一緒に歌ったり、ピアノの演奏を聞いて楽しい時間を過ごしましょう。自由参加です。 日時：7月21日(火) 10:50～11:20 場所：洋室</p>			<p>★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30</p> <p>▲いらすとクラブ 10:00～11:30</p> <p>▲ぬり絵タイム 13:30～15:00</p>	<p>▲血行イー体操 10:00～10:30</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p> <p>▲手芸活動 14:00～15:30</p>	<p>▲オセロタイム 10:00～11:30</p> <p>★茶道 10:00～12:00</p> <p>●俳句 13:30～15:00</p> <p>▲輪踊り 13:30～15:00</p>	<p>▲卓球タイム(初心者) 9:30～11:30</p> <p>●看護師による(個別)健康相談 9:00～10:00</p> <p>★書道 13:30～15:00</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>▲ぬり絵タイム 10:00～11:30</p> <p>▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館(お風呂休み)</p>	<p>▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50</p> <p>▲手芸活動 14:00～15:30</p> <p>●民踊(自主練習) 14:00～15:30(お風呂休み)</p>	<p>▲スカット! ボール 10:00～11:30</p> <p>▲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</p>	<p>▲輪投げ 10:00～11:30</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p> <p>▲パソコン初心者 14:00～15:30</p>	<p>▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30</p> <p>★ハイアンフラグループ1 10:30～12:00</p> <p>●民踊 13:30～</p> <p>▲くつろぎカフェ 13:30～15:00</p>	<p>●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30</p> <p>▲歩こう会 10:50～10:55</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>	<p>▲卓球タイム(初心者) 9:30～11:30</p> <p>▲詩吟(自主練習) 13:30～15:00</p>
12	13	14	15	16	17	18
休館日	<p>▲いらすとクラブ 10:00～11:30</p> <p>●健康教育「熱中症対策」 13:30～14:30</p> <p>▲手芸活動 14:00～15:30</p> <p>●民踊(自主練習) 14:00～15:30(お風呂休み)</p>	<p>●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</p> <p>●eゲームに挑戦! 「太鼓をたたいてリズムゲーム」 13:30～14:30</p>	<p>▲オセロタイム 10:00～11:30</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p> <p>▲ぬり絵タイム 13:30～15:00</p>	<p>▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30</p> <p>▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50</p> <p>▲KOTO活き粋体操 13:00～13:30</p> <p>●お役立ち交流会「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 13:45～14:45</p>	<p>●看護師による(個別)健康相談 9:00～10:00</p> <p>★茶道(自主練習) 10:00～12:00</p> <p>▲輪踊り 13:30～15:00</p> <p>●俳句 13:30～15:00</p>	<p>▲卓球タイム(初心者) 9:30～11:30</p> <p>★書道(自主練習) 13:30～15:00</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>▲ぬり絵タイム 10:00～11:30</p> <p>▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館(お風呂休み)</p>	休館日 海の日	<p>▲血行イー体操 10:00～10:30</p> <p>▲ピアノと歌のひととき 10:50～11:20</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>	<p>申込制! ●ほがらかクラブ 健康指導「認知症予防について」 10:00～11:30</p> <p>▲パソコン初心者 14:00～15:30</p>	<p>▲卓球サークル(経験者) 9:30～11:30</p> <p>★ハイアンフラグループ2 10:30～12:00</p> <p>▲手芸活動 14:00～15:30</p>	<p>▲輪投げ 10:00～11:30</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>	<p>▲卓球開放 9:30～11:30</p> <p>▲詩吟(自主練習) 13:30～15:00</p>
26	27	28	29	30	31	
休館日	<p>●健康センター「しっかり食べよう 朝ごはん、骨粗鬆症」 13:30～14:30</p> <p>●民踊(自主練習) 14:00～15:30(お風呂休み)</p>	<p>▲あったかスープの会 11:30～12:30</p> <p>●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</p>	<p>▲血行イー体操 10:00～10:30</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>	<p>▲スカット! ボール 10:00～11:30</p> <p>▲くつろぎカフェ 13:30～15:00</p>	<p>●eゲームに挑戦! 「ポーリング」 10:00～11:00</p> <p>▲ぬり絵タイム 13:30～15:00</p> <p>▲カラオケ 13:30～15:00</p>	
▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制						

☆ 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：7月4日(土) ・ 7月17日(金) 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

6/25(木)より受付開始

☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 7月10日(金) ○シニアヨガ 7月14日(火)

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

6/25(木)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：7月14日(火) 13:30~14:30 「太鼓をたたいてリズムゲーム」

7月31日(金) 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

6/25(木)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：7月28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

6/25(木)より受付開始

☆今月の健康講話についてのお知らせ☆

7月は健康のためになる講座がたくさんあります。おさそいあわせて聞きに来てください!

○健康教育「熱中症対策」 7月13日(月) 13:30~14:30 深川保健相談所 保健師さん

○健康指導「認知症予防について」 7月22日(水) 10:00~11:30 北原看護師

○健康センター

「しっかり食べよう朝ごはん、 7月27日(月) 13:30~14:30 すずかぜ薬局 管理栄養士さん

骨粗鬆症」 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。

○お役立ち交流会 長寿サポートセンター、明治安田生命共催 20名募集

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 7月16日(木) 13:45~14:45

事前申込制

6/25(木)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"> ・血行イ体操 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	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球タイム(初心者向け) ・卓球開放 月3回 <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)