

# 千田福祉会館だより

## 4月号



令和8年3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>



4月は**英会話・レベルUPトレーニング・筋力トレーニング**はお休みさせていただきます。楽しみにして下さった皆様には、大変申し訳ございません。そのほかにもいろいろな事業を御用意して、お待ちしております！

日	月	火	水	木	金	土	
◎ラジオ体操のご案内 毎日10:40~10:50和室大にて行っています。 ◎お風呂利用について 石鹸、シャンプー、リンス、タオルはご持参ください。 毎週火曜日~土曜日 11:00~15:00(受付14:30まで) 金曜日のみ 11:00~14:00(受付13:30まで) ※金曜日14:00~15:00は予約制の介助入浴です。			1 ★ヴォイストレーニング&歌 10:00~11:30  ▲パソコン初心者 14:00~15:30	2 ▲血行イー体操 10:00~10:30  ▲カラオケ 13:30~15:00  ▲手芸活動 14:00~15:30	3 ●茶道 10:00~11:30 ▲輪投げ 10:00~11:30 ●俳句 13:30~15:00 ▲輪踊り 13:30~15:00	4 ▲卓球タイム(初心者) 9:30~11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30 ★書道 13:30~15:00	
5 ▲将棋例会 9:45~  ▲卓球開放 13:00~15:00 18時閉館(お風呂休み)	6 ▲オセロタイム 10:00~11:30  ▲利用者懇談会 13:30~14:00 ▲手芸活動 14:00~15:30 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み)	7 ▲いらすとクラブ 10:00~11:30  ▲あったかスープの会 11:30~13:00  ▲カラオケ 13:30~15:00	8 ▲スカット!ボール 10:00~11:30  ●看護師による(個別)健康相談 13:30~14:30	9 ▲卓球サークル(経験者) 9:30~11:30 ★ハワイアンフラ 10:30~12:00  ●民踊 13:30~16:00 ▲くつろぎカフェ 13:30~15:00	10 ●シニア体操 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	11 ▲卓球タイム(初心者) 9:30~11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30  ▲詩吟(自主練習) 13:30~15:00	
休館日	12 ▲血行イー体操 10:00~10:30  ●eゲームに挑戦! 「太鼓をたいてリズムゲーム」 13:30~14:30 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み)	13 ▲ほがらかクラブ 転倒予防 10:00~11:30  ▲パソコン初心者 14:00~15:30 ▲ぬり絵タイム 13:30~15:00	14 ●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  ▲カラオケ 13:30~15:00	15 ▲ほがらかクラブ 健康指導 10:00~11:30  ●看護師による(個別)健康相談 13:30~14:30	16 ▲卓球サークル(経験者) 9:30~11:30 ▲KOTO活き粋体操 13:00~13:30 ▲手芸活動 14:00~15:30	17 ●茶道(自主練習) 10:00~11:30  ▲輪踊り 13:30~15:00 ●俳句 13:30~15:00	18 ▲卓球タイム(初心者) 9:30~11:30  ★書道(自主練習) 13:30~15:00
19 ▲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)	20 ▲スカット!ボール 10:00~11:30 ▲手芸活動 14:00~15:30 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み)	21 ▲いらすとクラブ 10:00~11:30 ▲輪投げ 10:00~11:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	22 ▲ほがらかクラブ 健康指導 10:00~11:30  ●看護師による(個別)健康相談 13:30~14:30	23 ▲卓球サークル(経験者) 9:30~11:30 ★ハワイアンフラ 10:30~12:00  ▲くつろぎカフェ 13:30~15:00	24 ▲血行イー体操 10:00~10:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	25 ▲オセロタイム 10:00~11:30  ▲詩吟(自主練習) 13:30~15:00	
26 休館日  詳しくは裏面をご覧ください!	27 ●春の歩行会 9:45~12:00 ▲卓球開放 13:00~15:00 ▲手芸活動 14:00~15:30 ●民踊(自主練習) 14:00~15:30(お風呂休み)	28 ▲ぬり絵タイム 10:00~11:30  ▲カラオケ 13:30~15:00	29 昭和の日	30 ●eゲームに挑戦! 「ボーリング」 10:00~11:00  ▲カラオケ 13:30~15:00	☆利用者懇談会について☆ 今年度の福祉会館で行われる事業の説明や職員紹介を行います。皆様お誘い合わせてご参加ください。 日時：4月6日(月) 13:30~14:00 場所：和室大		

▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制

## ☆歩こう会☆

ラジオ体操終了後、音楽を聴きながら歩きませんか。歩こう会実施日にはカレンダーに♥が付いています。

スタンプをためると小さなプレゼントがありますよ！

日時：4月6日(月)、28日(火) 10:50~10:55 和室大にて

申込不要 自由参加です

## ☆ 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：4月8日(水) ・ 4月22日(水) 13:30~14:30

場所：サークル室 定員：各日2名

事前申込制

3/25(水)より受付開始

## ☆ シニア体操・シニアヨガ ☆

○シニア体操 4月10日(金) ○シニアヨガ 4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。

※シニアヨガでは今後、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

3/25(水)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：4月13日(月) 13:30~14:30 「太鼓をたいてリズムゲーム」

4月30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

3/25(水)より受付開始

## ☆ 春の歩行会「富岡八幡宮・深川不動尊散策」 ☆

○バスに乗って富岡八幡宮と深川不動尊へ行きます。昼食は天気良ければ福祉会館の屋上にご案内します。

日時：4月27日(月) 9:45~12:00 定員：20名(申込制、先着順) 雨天中止です。

持ち物：バス代(シルバーパスをお持ちの方は持参してください。)

保険証・水筒・各自必要だと思うもの

※受付にて参加申込書に緊急連絡先のご記入をお願いします。

※当日は、動きやすい服装と履きなれた靴でご参加ください。

事前申込制

3/25(水)より受付開始

## ☆4月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
15日(水)	転倒予防	上野 幸先生	10時~11時30分	30名
22日(水)	健康指導	北原看護師	10時~11時30分	30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)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・血行イー体操 月3回</li> <li>・レベルUPトレーニング 4月はお休みです。</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なないろプログラム 英会話</li> <li>4月はお休みです。</li> </ul>
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
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・♥印の日のみ 10:50~10:55 (開館日に実施) ※館内行事により休止あり	<ul style="list-style-type: none"> <li>手芸活動 週1回程度</li> <li>14:00~15:30</li> <li>(活動日は千田福祉会館 だよりでご確認ください)</li> </ul>