

千田福社会館だよい

1月号



令和7年12月23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>

新年あけましておめでとうございます。年明けは千田福祉会館でウマ～イお汁粉をお楽しみください。

日	月	火	水	木	金	土
NEW						
		☆看護師による健康相談☆ ○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。今月は9日(金)、30日(金)です！		1 元日	2	3
4 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30	5 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲新春お汁粉 ふるまい 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	6 ▲輪投げ 10:00～11:30 ☆お風呂始まります！ 11:00～15:00 (受付14:30まで)	7 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「血圧のお話」 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 申込不要 13:30～14:10	8 ▲卓球サークル (経験者) 9:30～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲カラオケ 13:30～15:00	9 ●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ●看護師による 健康相談 13:30～14:30 ●俳句 13:30～15:00	10 ▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ★書道 13:30～15:00
11 【卓球にご参加の皆様へ】 開始時間の15分前にラケット、 水分補給、汗拭きタオルをお持 ちの上お集まりください。対戦 の組合せ、ラジオ体操をおこな います。1月より開始時間が 30分早くなりました。お気を 付けください。 【成人的日】 ▲・・・当日自由に参加できます ★・・・定員に達しました ●・・・申込制	12 【卓球にご参加の皆様へ】 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ※手ぬぐいを おもちください ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	13 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ※手ぬぐいを おもちください ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	14 ▲ほがらかクラブ 転倒予防 10:00～11:30 ▲輪投げ自主練習 13:30～15:00	15 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲卓球サークル (経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ▲KOTO活き粹体操 13:00～13:30 ●お役立ち交流会 「自転車の乗り方・ 特殊詐欺被害に あわないために」 13:45～14:45	16 ▲スカッと！ ボール 10:00～11:30 ▲輪踊り 13:30～15:00 ●俳句 13:30～15:00	17 ▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00 ●詩吟 13:30～15:00
18 ▲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)	19 ▲輪投げ 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)	20 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	21 ▲血行イ一体操 10:00～10:30 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	22 ▲卓球サークル (経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	23 ●茶道 10:00～11:30 ▲スカッと！ ボール 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	24 ▲卓球開放 9:30～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
25 ざざんかちゃん	26 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲健康センター 「メタボにならない ために・カロリー 知って健康生活」 13:30～14:30 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	27 ▲輪投げ自主練習 10:00～11:30 ●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 ▲カラオケ 13:30～15:00	28 ●元気はつらつ！ 輪投げ大会 10:00～11:30 申込制です。 詳しくは裏面を ご覧ください。	29 ▲オセロタイム 10:00～11:30 【NEW】 ●看護師による 健康相談 13:30～14:30	30 ▲血行イ一体操 10:00～10:30 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	31 ▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00

☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 1月9日(金)

○シニアヨガ 1月13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)

※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。

事前申込制

12/23(火)より受付開始

☆長寿サポートセンターお役立ち交流会『自転車の乗り方・特殊詐欺被害にあわないために』☆

○深川警察交通課の方がお話に来てくださいます。日々を安全に暮らすために知識を身につけましょう。

日時：1月15日(木) 13:45~14:45

場所：洋室 定員：20名(申込制、先着順)

事前申込制

12/23(火)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：1月27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

12/23(火)より受付開始

☆第2回 元気はつらう！輪投げ大会☆

○1月も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：1月28日(水) 10:00~12:00 場所：洋室

定員：16名(申込制、先着順)

事前申込制

12/23(火)より受付開始

☆1月のほがらかクラブについて☆

日付	講座	講師	時間	人数
7日(水)	健康指導	北原 看護師	10時~11時30分	先着30名
14日(水)	転倒予防	上野 幸先生	10時~11時30分	先着30名

◎健康センター『メタボにならないために・カロリー知って健康生活』

すずかぜ薬局さんがお話に来てくださいます。お話を聞いて健康生活の一助になさってください。

日時：1月26日(月) 13:30~14:30 場所：洋室

申込不要・自由参加です

◎ラジオ体操のご案内

毎日10:40~和室大にて行っています。 石鹼、シャンプー、リンス、タオルはご持参ください。

入浴前にぜひご参加ください。

◎お風呂利用について



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)14:00~15:00は予約制の介助入浴です。

◆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）

・血行イ一体操 月2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	・卓球タイム(初心者向け) ・卓球開放 各月3回 ※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	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活き粹体操 第3木曜日 13:00~13:30	輪踊り 月2回 第3、5金曜日 今月は日程が変更になります	輪投げ 輪投げ自主練習 各月2回	パソコン初心者 隔週水曜日
スカッピ!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 (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)