

千田福祉会館だより

6月号



令和5年5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>

紫陽花の花が美しい季節となりました。雨の日も千田福祉会館で身体を動かしたり、将棋や手芸をして過ごしませんか。皆様お誘いあわせて遊びにいらしてください！

日	月	火	水	木	金	土
おひせ				1 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00	2 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	3 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
4 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	5 ▲輪投げ 10:00 ▲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)	6 ▲スカット！ ポール 10:00 ◇P.C.サークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	7 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲パソコン 初心者 14:00	8 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●民踊 13:30 ▲手芸活動 14:00	9 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50	10 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
11 休館日	12 ▲卓球開放 13:30 ▲手芸活動 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	13 ▲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 ◇P.C.サークル 13:30	14 ▲ほがらかクラブ 「レクリエーション」 10:00 ▲カラオケ 14:00	15 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲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	16 ●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(自主練習) 13:30 ▲輪踊り 13:30	17 ●書道 (自主練習) 10:00 ▲卓球タイム (初心者) 13:30
18 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	19 ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	20 ▲健康教育 「楽しく学ぶ 高血圧教室」 13:30 ◇P.C.サークル 13:30	21 ▲輪投げ 10:00 ●東京都スマート フォン相談会 13:00 ▲パソコン 初心者 14:00	22 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲手芸活動 14:00	23 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00	24 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
25 休館日	26 ●民踊 (自主練習) 14:00 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	27 ●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 ◇P.C.サークル 13:30	28 ▲カラオケ 14:00	29 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00	30 ▲スカット！ ポール 10:00	

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

☆健康教育☆

○血圧測っていますか？血圧を安定させて健康維持に役立てましょう。

テーマ『楽しく学ぶ高血圧教室』 講師：深川保健相談所 保健師さん
 日時：6月20日(火) 13:00～15:00 場所：洋室

申込不要
 自由参加です



☆午後の軽体操☆

○6月1日(木)・6日(火)・23日(金)・26日(月)

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

5/25(木)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 6月9日(金) ○シニアヨガ 6月13日(火) ○体ほぐし体操 6月16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

5/26(金)より受付開始

☆東京都スマートフォン相談会☆

○スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安解消のために、
相談員と1対1の相談会です。 お一人30分間、事前申込が必要です。

日時： 6月21日(水) 13:00～15:00 定員：8名(申込制、先着順)

事前申込制

5/26(金)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：6月27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

5/26(金)より受付開始

☆パソコン初心者☆

○パソコン初心者の方向け、授業形式ではなく皆さんでパソコンを楽しむ場です。

パソコンをお持ちください。日時：6月7日(水)・21日(水) 時間14:00～15:30 場所：サークル室

申込不要

自由参加です

☆令和5年度事業申込のお知らせ☆

○追加募集事業（定員に余裕があるため、追加で募集いたします。）

民謡11名、茶道4名、詩吟6名、俳句7名、書道4名



☆6月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
14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）

パソコン初心者 隔週水曜日	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	英会話クラブ 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	午後の軽体操 14:00～15:30
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)