

千田福祉会館だより

11月号

KOTO City in TOKYO
スポーツと人間が輝くまち 江東区



令和5年10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>



日	月	火	水	木	金	土
運動に最適な季節となりました。千田福祉会館では6日に歩行会、7日には男性の体力に合わせた男の筋力トレーニングを始めます。是非ご参加ください！			1 ▲スカット！ ボール 10:00	2 ●午後の軽体操 14:00	3 文化の日	4 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
5 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	6 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00 ●秋の歩行会 13:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	7 ▲輪投げ 10:00 ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 13:30 ◇PCサークル 13:30 ●民踊 14:00	8 ▲ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	9 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●午後の軽体操 14:00	10 ●茶道 10:00 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00	11 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
12	13 ▲いらすとクラブ 10:00 ●午後の軽体操 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	14 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	15 ▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00 ▲カラオケ 14:00	16 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級13:00 中級14:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ●お役立ち交流会 「知って“はつら つ”！ずっと元気に 過ごすために」 13:40	17 ●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	18 ●書道 (自主練習) 10:00 ▲卓球タイム (初心者) 13:30
19 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	20 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	21 ▲いらすとクラブ 10:00 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	22 ▲輪投げ 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	23 勤労感謝の日	24 ▲スカット！ ボール 10:00 ▲輪踊り 13:30	25 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
26	27 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲健康センター 「みんなで 免疫力アップ」 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	28 ●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	29 ★ヴォイストレ ニング&歌 10:00 ▲カラオケ 14:00	30 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲卓球開放 13:30	★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制	

新登場！

☆なないろプログラム「男の筋力トレーニング」☆

○男性向けにレベルアップした体操教室が始まります。介護予防運動指導員資格を持つ講師が指導いたします。事前申込はいりません。当日は水分補給と汗拭きタオルをお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

日時：11月7日(火) 時間：13:30～14:10 場所：洋室

男性限定・申込不要・当日自由参加できます。

☆秋の歩行会『紅葉ウォーキング&茶話会』☆

○都バスに乗って清澄庭園でウォーキングを行い、そのあと千田福祉会館にもどって、館内で茶話会を行います。入園料50円は当日徴収させていただきます。

シルバーパスをお持ち下さい。(雨天の場合は茶話会のみ開催します)

日時：11月6日(月) 13:00～16:00

定員：20名 昼食をすませてお集まりください。

事前申込制

10/25(水)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○11月2日(木)・9日(木)・13日(月)・21日(火)

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

10/25(水)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 11月10日(金) ○シニアヨガ 11月14日(火) ○体ほぐし体操 11月17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

10/26(木)より受付開始

☆お役立ち交流会「知って“はつらつ”！ずっと元気に過ごすために」☆

○長寿サポートセンターとの共催で行う、お役立ち交流会では健康寿命、認知症、介護について学びます。 ※今回より申込制になりました。

日時：11月16日(木) 13:40～14:40 場所：洋室 定員：20名

事前申込制

10/26(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。 定員：各回30名

日時：11月28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

10/25(水)より受付開始

☆11月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
8日(水)	音楽サロン	田中 由美子先生	10時～11時30分	先着26名
15日(水)	口腔ケア	金田 恵美子先生	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）

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 (活動日は千田福祉会館 だよりでご確認ください)