

千田福祉会館だより

11月号



令和7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>



木々の葉も色づくころとなりました。11/9(日)には江東区総合区民センターにて悠々フェスティバルが行われます。当日は齊藤麻美先生のシニアヨガも行われます。なお月末には輪投げ大会を行います。秋の日の一日、歌ったり、体を動かしたりして楽しみませんか。皆様お誘い合わせてお越しください。

日	月	火	水	木	金	土
お役立ち交流会 ☆合同体力測定会☆ ○住吉・白河・海辺・東陽長寿サポートセンターと合同で体力測定会を行います。 介護予防手帳をお持ちの方はご持参ください。＊活き粋体操に続いて行います。 日時：11月20日(木) 13:45～14:45 場所：洋室 定員：20名 事前申込制 10/25(土)より 受付開始						1 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00
2 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	3 文化の日	4 ▲輪投げ 10:00～11:30 ▲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 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30	5 ★ヴォイストレーニング&歌 10:00～11:30 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	6 ▲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	7 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ●茶道 10:00～11:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	8 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00
9 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	10 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	11 ●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 ▲手芸活動 14:00～15:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	12 ▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00～11:30 ▲輪投げ自主練習 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	13 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ●民踊 13:30～15:00 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	14 ●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	15 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
16 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:30～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	17 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲健康センター 「家族が認知症になったとき」 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)	18 ▲輪投げ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	19 ▲ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00	20 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲KOTO活き粋体操 13:00～13:30 ●お役立ち交流会 「合同体力測定会」 13:45～14:45	21 ●茶道 (自主練習) 10:00～11:30 ●秋の歩行会 「東京大空襲・戦災資料センター」 (申込制詳しくは裏面をご覧ください) 10:15～12:00 輪踊り 13:30～15:00 ●俳句 13:30～15:00	22 ▲スカット！ ボール 10:00～11:30 ●詩吟 13:30～15:00 マジシャンLUKEの ●マジックショー 14:00～14:40 (申込制詳しくは裏面をご覧ください)
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 ▲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 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30	26 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	27 ▲卓球サークル (経験者) 10:00～11:30 ★ハワイアンフラ 10:30～12:00 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲手芸活動 14:00～15:30	28 ●元気はつらつ！ 輪投げ大会 10:00～12:00 (申込制詳しくは裏面をご覧ください)	29 ▲卓球タイム (初心者) 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 13:30～15:00
30 ▲卓球開放 13:30～15:00	◎ラジオ体操のご案内 毎日10:40～和室大にて行っています。入浴前にぜひご参加ください。 ◎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。					

▲・・・当日自由に参加できます
★・・・定員に達しました
●・・・申込制

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 11月11日(火) ○シニア体操 11月14日(金)
 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
 10/25(土)より受付開始

☆秋の歩行会『東京大空襲・戦災資料センター(江東区北砂)』☆

○戦後80年という節目の年です。映像、展示品を見学して思いを新たにしたいと思います。
 日時：11月21日(金) 10:15~12:00 定員：20名(申込制、先着順)
 持ち物：入館料300円(当日集金いたします)、保険証、水筒、
 雨具、各自必要だと思うもの

事前申込制
 10/25(土)より受付開始

☆マジシャンLUKEのマジックショー☆

○プロマジシャンルークさんの素晴らしいマジックショーです。子ども達と一緒に楽しみましょう。
 日時：11月22日(土) 14:00~14:40
 場所：和室大 定員：20名(申込制、先着順)

事前申込制
 10/25(土)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：11月25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
 10/25(土)より受付開始

☆元気はつらつ！輪投げ大会☆

○11月は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：11月28日(金) 10:00~12:00 場所：洋室
 定員：16名(申込制、先着順)

事前申込制
 10/25(土)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
12日(水)	口腔ケア	金田 恵美子先生	10時~11時30分	先着30名
19日(水)	音楽サロン	藤田 明美先生	10時~11時30分	先着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）

・血行イー体操 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 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 (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)