

# 千田福祉会館だより

## 5月号



令和5年4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>

木々の緑が清々しい季節となりました。今月からパソコン初心者、筋力トレーニング、英会話クラブがより参加しやすく変わります。皆様お誘いあわせて福祉会館に遊びにいらしてください！

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:00 中級11:00  ▲手芸活動 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	2 ▲ぬり絵タイム 10:00  ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 ●茶道 10:00 ●こどもの日交流 スカット！ボール大会 10:00  ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 (お風呂休み)	6 ●書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30	
7 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	8 ▲輪投げ 10:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	9 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50  ◇PCサークル 13:30	10 ▲ほがらかクラブ 「音楽サロン」 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00  ▲パソコン 初心者 14:00	11 ▲卓球サークル (経験者) 10:00  ▲手芸活動 14:00	12 ▲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	13 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ●詩吟 13:30	
14 休館日	15 ▲卓球開放 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	16 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲スカット！ ポール 10:00  ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	17 ▲ほがらかクラブ 「口腔ケア」 10:00  ▲カラオケ 14:00	18 ▲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 ●午後の軽体操 14:00	19 ●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	20 ●書道 (自主練習) 10:00  ▲卓球タイム (初心者) 13:30	
21 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	22 ▲いらすとクラブ 10:00  ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	23 ◇PCサークル 13:30 ●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	24 ▲輪投げ 10:00  ▲パソコン 初心者 14:00	25 ▲卓球サークル (経験者) 10:00  ▲カラオケ 14:00	26 ▲ぬり絵タイム 10:00	27 ▲卓球タイム (初心者) 10:00  ●詩吟 13:30	
28 休館日	29 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)	30 ▲ぬり絵タイム 10:00  ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	31 ▲スカット！ ポール 10:00	なないろプログラム☆英会話☆ ○5月から初級・中級にわけて行います。 お好きな時間にお越しください。 5月1日(月) 初級10:00～ 中級11:00～ 5月18日(木) 初級13:00～ 中級14:00～ ※当日自由参加です。 場所：サークル室			

筆ペンをお持ちください！

筆ペンをお持ちください！

## ☆こどもの日交流『スカット！ボール大会』☆

○こどもの日に、児童館の子ども達と一緒にスカットボールを楽しみませんか。

日時： 5月5日(金) 10:00~11:30

定員： 10名(申込制、先着順)

事前申込制

4/25(火)より受付開始

## ☆午後の軽体操☆

○5月2日(火)・8日(月)・18日(木)・30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

4/25(火)より受付開始

## ☆シニアヨガ・シニア体操・体ほぐし体操について☆

○シニアヨガ 5月9日(火) ○シニア体操 5月12日(金) ○体ほぐし体操 5月19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

4/26(水)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

ストレッチを行います。※今月から2部入れ替え制で実施します。 定員：各回30名

日時：5月23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

4/26(水)より受付開始

**NEW**

## ☆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：5月10日(水)・24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。）

茶道4名、詩吟6名、俳句7名、書道5名 ※民踊は今月は募集を中止しています。

## ☆5月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
10日(水)	音楽サロン	田中 由美子先生	10時~11時30分	先着26名
17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）

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)