

千田福祉会館だより

11月号



令和4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
おしせ 3年ぶりに 歩行会 が復活します！ 詳しくは裏面をご覧ください。 ★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制		1 ●歩行会 10:50集合 14:00解散 事前申込制	2 ▲スカット！ ボール 10:00 ★パソコン 基礎クラス 14:00	3 文化の日	4 ●体ほぐし体操 10:00 ●茶道（自習） 10:00 ★俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	5 ★書道 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30
6 ▲卓球開放 10:00 18時閉館 (お風呂休み)	7 ▲輪投げ 10:00 ▲英会話クラブ 10:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	8 ●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	9 ▲ほがらかクラブ 「音楽サロン」 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00	10 ●民踊 13:30 ●午後の軽体操 14:00	11 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲手芸活動 14:00	12 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30 ▲カラオケ 14:00
13 休館日	14 ▲卓球開放 10:00 ●民踊 (自主練習) 13:30 ●午後の軽体操 14:00 (お風呂休み)	15 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30	16 ▲ほがらかクラブ 「口腔ケア」 10:00 ▲カラオケ 14:00 ★パソコン 基礎クラス 14:00	17 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲英会話クラブ 14:00	18 ●茶道 10:00 ★俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00	19 ★書道（自習） 10:00 ▲卓球タイム (初心者) 13:30
20 ▲輪投げ (自主練習) 10:30 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	21 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 (自主練習) 13:30 ▲輪投げ 13:30 (お風呂休み)	22 ▲スカット！ ボール 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	23 勤労感謝の日	24 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲輪投げ (自主練習) 13:30 ▲カラオケ 14:00	25 ▲輪投げ (自主練習) 10:00 ●午後の軽体操 14:00	26 ▲卓球タイム (初心者) 10:00
27 休館日	28 ▲健康センター 「早めに知ろう！ 血管年齢」 13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)	29 ▲スカット！ ボール 10:00 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	30 ★ヴォイス&歌 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲卓球サークル (経験者) 13:30 ★パソコン 基礎クラス 14:00	☆男性のご利用者の皆様へ☆ 千田福祉会館では毎日将棋や囲碁ができます。 自由にご参加頂けるスカットボール、輪投げ。 申込制となりますが、椅子に座って行う体操 も4種類あります。 是非1度遊びにいらしてください！		

☆悠々フェスティバル 福祉会館対抗輪投げ大会☆

○今年度の悠々フェスティバルでは各福祉会館対抗で輪投げ大会が行われます。

千田福祉会館でも大会に出場するメンバーを募集します。ふるってご参加ください！



日時：11月27日(日) 集合13:00 開会13:30 解散16:00

会場：江東区総合区民センター 2階レクホール

定員：10名(定員に達し次第受付を終了します。)

事前申込制

10/25(火)より受付開始

☆秋の歩行会☆

○身近な場所に秋を見つけに行きませんか木場公園までゆっくり歩き
植物園を見て、芝生の広場でお弁当を食べます。

日時： 11月1日(火) 10:50~14:00

定員： 20名(申込制、先着順、申込期間10/25~10/31)

※当日は動きやすい服装と履きなれた靴でご参加ください。(雨天中止)

※広場にはレストランがあり、コーヒー、ハンバーガーなどの軽食が食べられます。

事前申込制

10/25(火)より受付開始

☆体ほぐし体操☆

○一瞬で体と心がスッキリする体操を行います。

講師として体操指導でご活躍の城之尾薫先生じょうのおかおるが教えてくれます。

日時： 11月4日(金) 10:00~11:30

定員： 25名 場所： 洋室

事前申込制

10/26(水)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操について☆

○シニアヨガ 11月8日(火) ○シニア体操 11月11日(金)

※各講座とも2部入れ替え制で実施します。 定員：各回25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(水)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○11月10日(木)・14日(月)・25日(金)・29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(火)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
9日(水)	「音楽サロン」	田中 由美子先生	10時~11時30分	先着25名
16日(水)	「口腔ケア」	金田 恵美子先生	10時~11時30分	先着25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	英会話クラブ 第1月曜日 10:30~11:30 第3木曜日 14:00~15:00
いらすとクラブ 月1回	生き粋体操だよ! 全員集合! 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 自主練習 3回	午後の軽体操 14:00~15:30
スカット!ボール 月3回	ぬり絵タイム 週1回程度	カラオケ 月3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)