千田福祉会館だより 12月号

令和8年11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
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

本年も、たくさんの皆様にご利用いただきありがとうございました。千田福祉会館は12月29日(火)～1月3日(日)までの間休館とさせていただきます。令和9年も楽しい講座をご用意して、皆様のお越しをお待ちしております。

★ないろプログラム　読み語り★
今回は芥川龍之介の「杜子春」です。皆様お誘いあわせて聞きに来てください！
講師：加古洋子先生
(20年間の読み聞かせ経験、小学校図書館司書)
日時：12月3日(木)
10:30～11:00
場所：洋室(申込制30名、先着順)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		▲輪投げ 10:00～11:30 ▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲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	★ヴォイストレーニング＆歌 10:00～11:30 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲手芸活動 13:30～15:00	●ないろプログラム 読み語り 10:30～11:00 ▲カラオケ 13:30～15:00	★茶道 10:00～12:00 ▲血行イー体操 10:00～10:30 ●俳句 13:30～15:00 ▲輪踊り 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ★書道 13:30～15:00
6	7	8	9	10	11	12
▲将棋例会 9:45～ ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲ないろプログラム 英会話 初級10:20～11:00 中級11:10～11:50 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	●シニアヨガ ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ※フェイスタオルをおもちください ▲カラオケ 13:30～15:00	申込制！ ●ほがらかクラブ レクリエーション 10:00～11:30 ▲歩こう会 10:50～10:55 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲卓球サークル (経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラ グループ1 10:30～12:00 ●民踊 13:30～ ▲手芸活動 14:00～15:30	●シニア体操 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ●eゲームに挑戦！ 「太鼓をたたいてリズムゲーム」 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲詩吟 (自主練習) 13:30～15:00 ●看護師による (個別)健康相談 15:00～16:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日	▲スカッと！ ボール 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	●eゲームに挑戦！ 「ボーリング」 10:00～11:30 ●防災講座 「地震と火災から自分の命を守る術」 13:30～15:00	▲血行イー体操 10:00～10:30 申込制です。詳しくは裏面をご覧ください！ ▲カラオケ 13:30～15:00	▲卓球サークル (経験者) 9:30～11:30 ▲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	★茶道 (自主練習) 10:00～12:00 ▲ぬり絵タイム 10:00～11:30 ▲輪踊り 13:30～15:00 ●俳句 13:30～15:00	▲卓球タイム (初心者) 9:30～11:30 ▲オセロタイム 10:00～11:30 ★書道 (自主練習) 13:30～15:00
20	21	22	23	24	25	26
▲ぬりえタイム 10:00～11:30 申込制です。詳しくは裏面をご覧ください！ ▲卓球開放 13:00～15:00 18時閉館 (お風呂休み)	▲いらすとクラブ 10:00～11:30 ▲手芸活動 14:00～15:30 ●健康教育 「バランスのよい食事について」 13:30～14:30 ●民踊 (自主練習) 14:00～15:30 (お風呂休み)	▲輪投げ 10:00～11:30 ●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	▲スカッと！ ボール 10:00～11:30 ▲あったかスープの会 「お味噌汁」 11:30～12:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲パソコン初心者 14:00～15:30	▲卓球サークル (経験者) 9:30～11:30 ★ハワイアンフラ グループ2 10:30～12:00 ▲くつろぎカフェ 13:30～15:00	▲血行イー体操 10:00～10:30 ▲カラオケ 13:30～15:00 ▲卓球開放 13:00～15:00	●看護師による (個別)健康相談 9:00～10:00 ▲詩吟 (自主練習) 13:30～15:00
27	28					
休館日	●紅白歌合戦 13:00～15:30 (お風呂休み)					

☆紅白歌合戦☆

年末恒例の歌合戦です。紅組(女性)、白組(男性)に分かれて得点を競います。優勝したチームには賞品があります。観覧は自由です。応援よろしくお願いします！
日時：12月28日(月)　13:00～15:30 場所：和室大
【出演ご希望の方は】
・受付期間：11月25日(水)9:00～事務所窓口にて　定員になり次第締め切ります。
・先着順　男性10名、女性10名
・出演順は12月21日(月)に事務所前の廊下に掲示しますのでご確認ください。
・プログラムは当日配布いたします。

令和8年12月29日(火)～令和9年1月3日(日)まで休館

▲・・当日自由に参加できます　★・・定員に達しました　●・・申込制

※お申込み頂いた講座の希望時間変更は、当日空きがあった場合のみ対応いたします。職員にお声掛けください。

☆シニアヨガ・シニア体操 ☆

〇シニアヨガ　12月8日(火)　　〇シニア体操　12月11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) ※各講座とも2部入れ替え制で実施します。
※シニアヨガでは、手ぬぐいではなくフェイスタオルをご用意ください。

事前申込制
11/25(水)より受付開始

☆ eゲームに挑戦！☆

〇テレビゲームを楽しみながら、頭と体の運動をしましょう！両日とも違うゲームを行います。
日時：12月11日(金)　13:30～15:00 「太鼓をたたいてリズムゲーム」
12月15日(火)　10:00～11:30「ボーリング」
場所：洋室　　定員：各回10名(申込制、先着順)

事前申込制
11/25(水)より受付開始

☆ 看護師による(個別)健康相談 ☆

〇看護師資格のある職員が健康相談をお受けします。お一人様30分の事前予約制です。
空きがあれば当日でも申込できます。事務室へおたずねください。
日時：12月12日(土) 15:00～16:00 ・　12月26日(土) 9:00～10:00
場所：当日ご案内いたします。　　定員：各日２名

事前申込制
11/25(水)より受付開始

☆防災講座『地震と火災から自分の命を守る術』☆

〇防火防災アドバイザーの山崎正雄さんをお迎えしてお話をお聞きします。
日時：12月15日(火)　13:30～15:00　定員：20名(申込制、先着順)

事前申込制
11/25(水)より受付開始

ないろプログラム☆筋力トレーニング☆

〇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：12月22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
11/25(水)より受付開始

☆今月のほがらかクラブ、健康教育についてのおしらせ☆

〇ほがらかクラブ「レクリエーション」　12月 9日(水)　10:00～11:30　小山 亮二先生
〇健康教育「バランスのよい食事について」12月21日(月)　13:30～14:30　管理栄養士さん
場所：洋室　定員：各回30名(申込制、先着順)　※当日空きがあればお入りいただけます。

事前申込制　11/25(水)より受付開始

〇追加募集事業　定員に余裕があるため、追加で募集いたします。受付にてお申込みください。
俳句14名、民踊12名
※書道・茶道教室とハワイアンフラは定員に達したため、締め切りました。

◆ 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3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 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 第1・第3金曜日	輪投げ 月2回	パソコン初心者 隔週水曜日 パソコンをお持ちください
スカッと！ボール 月2回	ぬり絵タイム 週１回程度	カラオケ 週1回程度	ラジオ体操・毎日 10:40～10:50 ▲歩こう会・表記あり 10:50～10:55 (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)