

千田福祉会館だより

12月号



平成30年11月24日発行

千田福祉会館

住所：江東区千田21-18

電話：(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〉

<http://www.mommy-senda.com>

日	月	火	水	木	金	土
<p>寒い季節になりました。皆様、どのようにお過ごしですか？風邪をひかないように、温かい格好をして体力UPに励みましょう！</p> <p>☆ゆず湯☆ 今年のゆず湯は、12月22日（土）です。</p>						<p>1 ★書道 10:00 ▲出前刃物砥ぎ 12:30</p>
2 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	<p>◎ 3 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ★ほがらかクラブ 「転倒予防」 10:00 ●民踊 (自主練習) 13:30 (お風呂休み)</p>	<p>4 ▲スカット！ ボール 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>5 ★ヴォイス・ トレーニング&歌 10:00 ★インターネット タイムAクラス 13:30 ▲学童クラブ交流 14:30</p>	<p>6 はりマッサージ (要事前申込) 詳しくは裏面へ 一部一般開放 しています。 (お風呂休み)</p>	<p>7 ★茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>8 ▲卓球タイム 10:00 ★詩吟 13:30</p>
9 休館日	<p>10 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>◎ 11 ●謡曲 9:30</p>	<p>12 ★ほがらかクラブ 「健康指導」 10:00 ▲レクダンス 13:30</p>	<p>13 ▲卓球サークル 10:00 ●民踊 13:30</p>	<p>14 ★シニア体操 10:00 ★パソコン入門 13:30 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>◎ 15 ★書道（自習） 10:00</p>
16 ●謡曲 13:30 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	<p>17 ★英会話クラブ 午前クラス10:00 午後クラス13:30 ●民踊 (自主練習) 13:30 ▲手芸活動 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>◎ 18 ▲ぬり絵タイム 10:00</p>	<p>19 ★ほがらかクラブ 「健口・歌」 10:00 ★インターネット タイムBクラス 13:30 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>◎ 20 ▲活き粋 体操だよ！ 全員集合 13:30</p>	<p>21 ★茶道（自習） 10:00 ●俳句（自習） 13:30 ★パソコン入門 13:30</p>	<p>22 ▲卓球タイム 10:00 ★詩吟 13:30 ▲児童館交流 15:00</p>
23 休館日 天皇誕生日	24 休館日 振替休日	<p>◎ 25 ●謡曲 9:30  ▲輪踊り 14:00</p>	<p>26 ▲輪投げ 13:30</p>	<p>27 ▲卓球サークル 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>◎ 28  ★パソコン入門 13:30</p>	29 休館日
30 休館日	31 休館日	<p>千田児童館・千田学童クラブ交流</p> <p>○千田学童クラブ交流 12月5日（水）14:30～15:30 カラオケでみんなで一緒に歌いましょう。囲碁・将棋もしますよ。</p> <p>○千田児童館交流 12月22日（土）15:00～16:30 スカット！ボールや輪投げ、カードゲームなど得意なことで児童館の児童と自由に交流しましょう。</p> 				

はり・マッサージのご案内（要事前申込）

○実施日：12月6日（木）

午前の部 10：00～12：10 受付時間 9：45～11：20

午後の部 13：10～15：20 受付時間 13：00～14：30

※午前または午後どちらか1回の施療が受けられます。

午前 30名・午後 30名 計60名（要事前申込）申し込みは先着順となります。

施療の進行度合いによっては、お待ちいただく場合があります。

○申込期間：11月29日（木）～12月4日（火）千田福社会館 受付窓口にて。

※千田福社会館での実施分は、千田福社会館でのみ申し込みを受け付けます。

※12月6日（木）は、サークル室のみ通常利用できます。



「ぬり絵タイム」が始まります！

○12月18日（火） 10：00～11：30 場所：サークル室

ぬり絵タイムとは？

大人のぬり絵には認知症予防やストレス解消、自律神経を整える、アートセラピー効果など、心身にとても良い効果があります。

音楽を聴きながら、リラックスした時間を過ごしましょう。

※ぬり絵とぬり絵道具は館で用意しますが、ご持参されても構いません。当日でも自由に参加できます。



☆ 午後の軽体操 ☆

12月の活動日は以下の日程です。※参加自由（カレンダーの日付に◎が付いている日）

○12月3日（月）、12月11日（火）、12月15日（土）、12月18日（火）、

12月20日（木）、12月25日（火）、12月28日（金）

※12月15日（土）は今年度初めての土曜日開催です。是非、平日参加できないお友達をお誘いの上遊びに来てください。



平成30年度 教室・事業のお知らせ

◆ 参加者募集中の教室・事業

謡曲教室 1名、民謡教室 5名、俳句教室 2名

※ 定員に達している講座も、キャンセルがあった場合は追加募集します。



◆ 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
卓球サークル（経験者向け）	原則 第 2・4 木曜日 10：00～11：30
卓球タイム（初心者向け）	原則 第 2・4 土曜日 10：00～11：30
レクダンス	原則 第 2 水曜日 13：30～15：00
英語の先生と遊ぼう	月1回（活動日は千田福社会館内のポスターでご確認ください）
活き粋体操だよ！全員集合！	原則 第 3 木曜日 13：30～14：30
輪投げ	月1回（活動日は千田福社会館だよりでご確認ください）
スカット！ボール	月2回（活動日は千田福社会館だよりでご確認ください）
ラジオ体操	10：40～10：50（開館日に実施 ※館内行事により休む場合あり）
午後の軽体操	14：00～15：00（表面カレンダーの日付に◎のついている日）