

# 千田福祉会館だより



## 7月号



令和6年6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>



福祉会館は6月21日(金)～9月30日(月)まで、「高齢者の猛暑一時休憩所」として指定されています。熱中症対策としてご利用下さい。入館票更新受付は7月1日(月)9時から始まります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; display: inline-block;">入館票更新 受付開始！9:00～</div> ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要 13:30 ◇PCサークル 13:30	★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲健康教育 「熱中症対策について」 13:30	▲スカット！ ボール 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00	●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●書道 13:30
7	8	9	10	11	12	13
▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	▲輪投げ 10:00 ●夏のピース アクセサリー作り 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲手芸活動 14:00 ◇PCサークル 13:30	▲ほがらかクラブ 健康指導 「軽度認知症について」 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:00 ●民踊 13:30	▲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 ▲カラオケ 14:00	▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	▲いらすとクラブ 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00	▲ぬり絵タイム 10:00 <del>▲ほがらかクラブ                      レクリエーション                      10:00</del> 申込制です！ 詳しくは裏面を ご覧ください。	▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ●お役立ち交流会 13:45	●茶道(自主練習) 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	 ●書道 (自主練習) 13:30
21	22	23	24	25	26	27
▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	▲ぬり絵タイム 10:00 ●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 ◇PCサークル 13:30	▲輪投げ 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:00 ▲手芸活動 14:00	 ▲くつろぎカフェ 13:30	▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
28	29	30	31	☆七夕制作期間☆ 〇6月27(木)～7月7日(日) 千田福祉会館で短冊に願いを託して みませんか？ ★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制		
	▲ぬり絵タイム 10:00 ▲健康センター 「カロリー知って 健康生活」 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00	▲スカット！ ボール 10:00 ▲卓球開放 13:30 ▲カラオケ 14:00			

### ☆夏のビーズアクセサリ作り☆

○夏の普段着をちょっとおしゃれに装いませんか。

日時：7月8日(月) 10:00～

場所：サークル室 定員：15名(申込制、先着順)

※小さなビーズを使用するため、愛用の眼鏡をお持ちください。

事前申込制

6/25(火)より受付開始

### ☆シニアヨガ・シニア体操 ☆

○シニアヨガ 7月9日(火) ○シニア体操 7月12日(金)

グループ1 10:00～・グループ2 10:50～

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

6/26(水)より受付開始

### ☆長寿サポートセンターお役立ち交流会 最適なMYライフ&エンディングを考えよう! ☆

○ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の思いの実現を考えてみませんか。

日時：7月18日(木) 13:00～

KOTO活き粋体操、「最適なMYライフ&エンディングを考えよう!」

場所：洋室 定員：20名 (講座終了後、骨密度・自立神経計測が行えます)

事前申込制

6/26(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：7月23日(火)

グループ1 13:30～・グループ2 14:15～ ※2部入れ替え制です。

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順)

事前申込制

6/25(火)より受付開始

### ☆午後の軽体操☆

○お待たせしました、7月は1回行います!

日時：7月30日(火) 14:00～15:30

場所：洋室 定員：30名(申込制、先着順、キャンセル待ち10名のみ)

事前申込制

6/25(火)より受付開始

### ☆7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)	健康指導「軽度認知症について」	北原 千寿子看護師	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)

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	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	※卓球は月内は3種の内1つ選んでご参加下さい。月が変われば変更可能です。※各回20名程度			
	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	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 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)