

千田福社会館だより

10月号



令和6年9月25日発行
 千田福社会館
 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>



千田福社会館・児童館では冷暖房機の老朽化にともない、9月末から11月初旬にかけ全館冷暖房機取替工事が行われます。工事期間中は全館で冷暖房機が使用できません。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<ul style="list-style-type: none"> ★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制 		◇PCサークル 13:30	★ヴォイストレーニング&歌 10:00 ▲健康教育 「バランスのよい食事について」 13:30	▲手芸活動 14:00	●俳句 13:30	★書道 13:30
6	7 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ▲手芸活動 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	8 ◇PCサークル 13:30	9 	10 	11 	12
13	14	15 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲健康教育 「お口でいきいき！ 健口体操」 13:30 ◇PCサークル 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00	16 ▲輪投げ 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	17 ▲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 ●民踊 13:30	18 ●茶道 (和室大) 10:00 ●俳句 13:30	19 ★書道 (自主練習) 10:00 ●詩吟 13:30
20 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	21 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	22 ▲いらすとクラブ 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	23 ▲ほがらかクラブ 健康指導 「腸は第2の脳」 10:00 ▲カラオケ 14:00	24 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:00 ▲くつろぎカフェ 13:30	25 ▲スカット！ ボール 10:00 ▲手芸活動 14:00	26 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
27	28 ▲いらすとクラブ 10:00 ●ミュージック セラピー 物まねショー 12:00 (裏面をご覧ください) ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	29 ●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	30 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	31 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50	<p style="text-align: center;">☆健康教育☆</p> <p>★『バランスの良い食事について』 管理栄養士さんのお話です。 10月2日(水) 13:30~14:30 場所：洋室 自由参加です</p> <p>★『お口でいきいき！健口体操』 歯科衛生士さんのお話です。 10月15日(火) 13:30~14:30 場所：洋室 自由参加です</p>	

お知らせ

事業の変更について

今月は全館冷暖房機取替工事のため使用できるお部屋が限られます。
事業日程、開催場所を変更しておこないますので、お便りをご確認の上ご参加ください。

【中止となる事業】 ・輪踊り ・男の筋力トレーニング

【日程を変更して行う事業】 茶道は自主練習は中止。18日(金)に先生が来館されます。

(1回限定で行われる事業) 卓球開放20日(日)、卓球サークル24日(木)、卓球タイム26日(土)
輪投げ16日(水)、午後の軽体操21日(月)、カラオケ23日(水)、スカット!ボール25日(金)

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 10月29日(火) ○シニア体操 10月31日(木)

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

9/26(木)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○10月からは午後の時間に戻ります。今月は1回のみ行います。

日時：10月21日(月) 14:00～15:30

場所：洋室 定員：各回30名(申込制、先着順、キャンセル待ち各回10名のみ)

事前申込制

9/25(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：10月22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

9/25(水)より受付開始

☆ミュージックセラピー・物まねショー☆

○物まね芸人2名による音楽や笑いを通して、心とからだを回復される効果を検証するプログラムです。

効果測定のため、終了後にインタビューをさせていただきます。

日時：10月28日(月) 12:00～15:00 場所：洋室 定員：30名

事前申込制

9/26(木)より受付開始

☆10月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
23日(水)	健康指導 「腸は第2の脳」	北原 千鶴子看護師	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1回	卓球開放 月1回	卓球サークル (経験者向け) 木曜日 月1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	KOTO活き粋体操 第3木曜日 13:00～13:30	輪踊り 今月中止	輪投げ 月1回	パソコン初心者 隔週水曜日
スカット!ボール 月1回	ぬり絵タイム 月後半 週1回程度	カラオケ 月1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 たよりでご確認ください)