

千田福社会館だより

2月号



令和7年1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>



寒い日が続きますが、暖かい福社会館で運動や趣味の講座に参加してみませんか。皆さんお誘い合わせてご来館ください。来年度の事業募集につきましては、3月号のお便り(2月25日発行)に掲載させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆節分交流会☆ ○児童館の児童と、鬼退治玉入れをして遊びましょう。 日時：2月2日(日) 14:00~15:00 場所：和室(大) ※自由参加です。</p>				<p>★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制</p>		<p>1 ▲卓球タイム(初心者) 10:00 ★書道 13:30</p>
<p>2 ▲卓球開放 13:30 ▲節分交流会 14:00 18時閉館(お風呂休み)</p>	<p>3 ▲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)</p>	<p>4 ●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</p>	<p>5 ★ヴォイストレーニング&歌 10:00 ▲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 ▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>6 ▲卓球サークル(経験者) 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>7 ●茶道 10:00 ▲スカット!ボール 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30</p>	<p>8 ▲卓球開放 10:00 ●詩吟 13:30</p>
<p>9 (空欄)</p>	<p>10 ▲いらすとクラブ 10:00 ●午後の軽体操 14:00 ●民踊(自主練習) 14:00(お風呂休み)</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 ▲ほがらかクラブ「口腔ケア」 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>13 ▲卓球サークル(経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:30 ●民踊 13:30</p>	<p>14 ▲輪投げ 10:00 ●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</p>	<p>15 ▲卓球タイム(初心者) 10:00 ★書道(自主練習) 13:30</p>
<p>16 ▲卓球開放 13:30 18時閉館(お風呂休み)</p>	<p>17 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00 ●民踊(自主練習) 14:00(お風呂休み)</p>	<p>18 ▲いらすとクラブ 10:00 ◇PCサークル 13:30 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p>19 ▲ほがらかクラブ「音楽サロン」 10:00 ▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>20 ▲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「消費者被害予防対策講座」 13:45</p>	<p>21 ●茶道(自主練習) 10:00 ▲オセロタイム 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30</p>	<p>22 ▲卓球タイム(初心者) 10:00 ▲温習会(詩吟発表会) 13:30</p>
<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 振替休日</p>	<p>25 ▲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</p>	<p>26 ▲輪投げ 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>27 ▲スカット!ボール 10:00 ★ハワイアンフラ 10:30 ▲くつろぎカフェ 13:30</p>	<p>28 ▲オセロタイム 10:00 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p>さざんかちゃん</p>

☆詩吟の発表会「温習会」を開催します☆

○令和6年度の詩吟教室発表会を行います。観覧自由です。皆さんお誘い合わせて聞きに来てください。

日時：2月22日(土) 13:30～ 場所：和室(大)

申込不要・自由参加です

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 2月4日(火) ○シニア体操 2月14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

1/25(土)より受付開始

☆午後の軽体操☆

○1月は3回行います。お一人3回お申込みいただけます。

日時：2月10日(月)・18日(火)・28日(金) 14:00～15:30

場所：洋室 定員：各回40名(申込制、先着順)

事前申込制

1/25(土)より受付開始

☆お役立ち交流会「消費者被害予防対策講座」☆

○深川警察職員さんから消費者被害予防対策のお話を伺います。身近な危険から自分の身を守りましょう。

近隣の長寿サポートセンターの職員さんもいらっしゃいます。ご相談がある方もお申し込みください。

日時：2月20日(木) 13:45～

場所：洋室 定員：20名(申込制、先着順)

事前申込制

1/25(土)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：2月25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

1/25(土)より受付開始

☆2月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
12日(水)	口腔ケア	金田 恵美子先生	10時～11時30分	先着30名
19日(水)	音楽サロン	田中 由美子先生	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）

オセロタイム 月2回程度	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	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 たよりでご確認ください)

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