



千田福祉会館だより

12月号



令和6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 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>



旧年中は多くの皆様にご利用いただき、誠にありがとうございました。

千田福祉会館は12月29日(日)～1月3日(金)までの間、休館とさせていただきます。

新しい年も楽しく集える場所であるよう努力してまいります。令和7年もどうぞよろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
1 ▲将棋例会 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	2 ▲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)	3 ▲輪投げ 10:00 ▲オセロタイム 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲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	4 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲カラオケ 14:00	5 ▲ぬり絵タイム 10:00 ★ハワイアンフラ 10:30 ●午後の軽体操 14:00	6 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00	7 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 13:30
8	9 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲輪投げ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	10 ●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	11 ▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	12 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●民踊 13:30	13 ●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	14 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
15	16 ▲スカット! ボール 10:00 ●午後の軽体操 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	17 ▲オセロタイム 10:00 ◇PCサークル 13:30	18 ▲ぬり絵タイム 10:00	19 ▲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 ★ハワイアンフラ 10:30 ▲KOTO活き粋体操 13:00	20 ●茶道 (自主練習) 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00	21 ★書道 (自主練習) 10:00 ●詩吟 13:30
22	23 ▲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)	24 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲スカット! ボール 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 ▲手芸活動 14:00	25 ▲パソコン初心者 14:00	26 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲かつろぎカフェ 13:30	27 ●紅白歌合戦 14:00	28 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4

★・・・定員に達しました ●・・・申込制
▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制

なないろプログラム☆男の筋力トレーニング☆

○男性の皆さん!! 介護予防指導員資格を持つ講師が皆さんの健康をサポートします。体を動かして元気に冬を乗り切りましょう。

日時：12月3日(火) 13:30~14:10

男性限定・申込不要・当日自由参加できます。

場所：洋室 定員：40名

☆午後の軽体操☆

○12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：12月5日(木)・16日(月)・23日(月) 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

11/25(月)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 12月10日(火) ○シニア体操 12月13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

11/26(火)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：12月24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

11/25(月)より受付開始

☆紅白歌合戦☆

○千田福祉会館年末恒例の『紅白歌合戦』を行います。観覧自由です。皆さん応援に来てください。

日時：12月27日(金) 14:00~16:00 場所：和室大

出演者定員：男性(白組)10名、女性(赤組)10名、申込制、定員になり次第受付終了。

事前申込制

11/26(火)より受付開始

☆12月のほがらかクラブについて☆

日にち	講座	講師	時間	人数
11日(水)	レクリエーション	小山 亮二先生	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2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)