

千田福祉会館だより


8月号



令和6年7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。こまめに水分補給を行って、元気に夏を過ごしましょう。

| 日 | d | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|---|--|--|--|
| ☆健康教育☆ 『家庭における食中毒予防』食中毒予防のポイントを学び、健康な生活をおくりましょう。食品衛生監視員さんによるお話です。 日時：8月28日(水) 13:30～14:30 場所：洋室 自由参加です ★・・・定員に達しました ●・・・申込制 ▲・・・当日自由参加できます ◇・・・会員制 | | | | | 1 ▲輪投げ 10:00 ★ハワイアンフラ 10:00 ▲手芸活動 14:00 | 2 ●茶道(自主練習) 10:00 ▲きっずクラブ交流 輪踊り「夕涼み会」 13:30 | 3  ★書道 13:30 |
| 4 ▲将棋例会 10:00 18時閉館 (お風呂休み) | 5 ▲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) | 6 ▲いらすとクラブ 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 ◇PCサークル 13:30 | 7 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲パソコン初心者 14:00 | 8 ▲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 | 9 ●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 | 10 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30 | |
| 山の日 | 振替休日 | 13 ●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 ●民踊 (自主練習) 14:00 ▲手芸活動 14:00 | 14 ▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00 ▲ぬり絵タイム 13:30 | 15 ▲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 | 16 ▲スカット! ポール 10:00 ●茶道 10:00 ▲輪踊り 13:30 | 17 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 (自主練習) 13:30 | |
| ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み) | ●朝の軽体操 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み) | ▲いらすとクラブ 10:00 ◇PCサークル 13:30 | ▲ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00 ▲パソコン初心者 14:00 ▲カラオケ 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 | ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00 |  ▲輪投げ 10:00 | |
| 25 | ▲手芸活動 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み) | ●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 | ▲スカット! ポール 10:00 ▲健康教育 「家庭における 食中毒予防」 13:30 | ●朝の軽体操 10:00 | ▲ぬり絵タイム 10:00  ▲くつろぎカフェ 13:30 | ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30 | |

きっずクラブ交流 輪踊り ☆夕涼み会☆

きっずクラブの児童と一緒に盆踊りを楽しみましょう。
 児童に着付けをしてくださるボランティアも募集していますので、
 職員にお声掛けください。 日時：8月2日(金) 13:30～14:30 場所：和室(大)



おしせ

後期申込開始！ ☆ヴォイストレーニング&歌☆ 講師：岩渕みわ先生

○後期：10/2(水), 11/6(水), 12/4(水), 2/5(水), 3/5(水) 定員26名

※千田福祉会館窓口でお申し込みください。

※前期参加されていない方を優先し、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

申込期間

8/31(土)まで

当選発表9/4(水)

☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 8月9日(金) ○シニアヨガ 8月13日(火)

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

7/26(金)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：8月27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

7/25(木)より受付開始

☆朝の軽体操☆

○8月は涼しい午前中に時間を移して、2回行います！

日時：8月19日(月)・29日(木) 10:00～11:30

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

7/25(木)より受付開始

☆令和6年度 事業申込のお知らせ☆

○定員に余裕があるため、追加募集いたします。千田福祉会館受付にてお申し込みください。

追加募集事業 民謡 11名、茶道 4名、俳句 12名、詩吟 5名

※ハワイアンフラ、書道教室は定員に達しましたので募集いたしません。

☆8月のほがらかクラブについて☆

| 日にち | 講座 | 講師 | 時間 | 人数 |
|--------|-------|---------|------------|-------|
| 14日(水) | 口腔ケア | 金田恵美子先生 | 10時～11時30分 | 先着30名 |
| 21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）

| 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 | 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) |

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