

千田福祉会館だより

9月号



令和6年8月24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>



残暑お見舞い申し上げます。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。

日	月	火	水	木	金	土
1 ▲ぬり絵タイム 10:00 (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 ▲手芸活動 14:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	3 ▲輪投げ 10:00 ▲なないろプログラム 男の筋力 トレーニング 申込不要です 13:30 ◇PCサークル 13:30	4 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	5 ●朝の軽体操 10:00	6 ●茶道 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	7 ▲卓球開放 10:00 ★書道 13:30
8	9 ▲いらすとクラブ 10:00 ▲手芸活動 14:00 ●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 ▲ぬり絵タイム 10:00 ◇PCサークル 13:30	11 ▲スカット! ボール 10:00	12 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 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 ▲カラオケ 14:00	14 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ●詩吟 13:30
15	16 敬老の日 ▲敬老の日 お祝いカフェ 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 18時閉館 (にがり湯のお風呂 あります!)	17 ●朝の軽体操 10:00 ◇PCサークル 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00	18 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲パソコン初心者 14:00	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 ▲KOTO 活き粋体操 13:00 ▲手芸活動 14:00	20 ●茶道(自主練習) 10:00 ●朝の軽体操 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30	21 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 (自主練習) 13:30
22 秋分の日	23	24 ▲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	25 ▲スカット! ボール 10:00 ▲カラオケ 14:00	26 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲手芸活動 14:00	27 ●演芸大会 13:00 ※詳細は裏面を ご確認ください。	28 ▲卓球タイム (初心者) 10:00
29 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)	30 ▲輪投げ 10:00 ●健康センター 「アロマルーム スプレー作り」 13:30(事前申込) ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆敬老の日お祝いカフェ☆</p> <p>○敬老の日をお祝いしてカフェを開催します。おしるこもあります。時間内ご自由にご利用ください。当日はにがり湯のお風呂(11時～15時)にも入れます。お友達とお誘いあわせて、お立ち寄りください!</p> <p style="text-align: center;">9月16日(月) 13:30～15:00 場所：洋室 自由参加です</p> <p style="text-align: center;">★・・・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> </div>				

おしらせ

☆演芸大会☆

○福祉会館利用者のための成果発表会です。観覧自由です。

日時：9月27日(金) 13:00~16:00 場所：和室大

【出演ご希望の方は】

※参加申込受付期間：8月28日(水)9:00~事務所窓口にて受付開始。定員になり次第締め切ります。

※先着30組(個人出演は1回、グループ出場1回まで)

※出演順は9月20日(金)に事務所前の廊下に掲示しますので、ご確認ください。

※プログラムは演芸大会当日に配布いたします。

申込期間

8/28(水)より受付開始

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 9月10日(火) ○シニア体操 9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

8/26(月)より受付開始

☆朝の軽体操☆

○9月も涼しい午前中に時間を移して行います！お一人2回まで参加出来ます。

日時：9月5日(木)・17日(火)・20日(金) 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

8/24(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：9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

8/24(土)より受付開始

☆健康センター「アロマルームスプレー作り」☆

○アロマテラピーについて学び、アロマオイルを使用してルームスプレーを作ります。事前申し込みが必要です。

日時：9月30日(月) 13:30~14:30 場所：洋室 定員：25名(先着順)

事前申込制

8/26(月)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 民踊 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。

◆ 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
※卓球は月内は3種のうち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				
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)