

千田福祉会館だより

6月号



令和6年5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。梅雨の長雨の日も千田福祉会館では体操や手芸、将棋をして楽しめます。是非お近くの福祉会館へお立ち寄りください。

日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">☆入館票更新のお知らせ☆</p> <p>現在ご使用いただいている福祉会館入館票(ピンク色)の有効期限は令和6年6月30日(日)までです。令和6年7月1日(月)午前9時より更新を始めますので、本人確認書類をお持ちの上、福祉会館までご来館ください。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>▲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</p> <p>◇PCサークル 13:30</p> <p>▲カラオケ 14:00</p>	<p>★ヴォイストレー ニング&歌 10:00</p>	<p>▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>▲手芸活動 14:00</p>	<p>●茶道 10:00</p> <p>●俳句 13:30</p> <p>▲輪踊り 13:30</p>	<p>▲卓球タイム (初心者) 10:00</p> <p>●詩吟 13:30</p>
9	10	11	12	13	14	15
	<p>▲スカット! ボール 10:00</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>▲いらすとクラブ 10:00</p> <p>▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00</p> <p>▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>▲卓球サークル (経験者) 10:00</p> <p>★ハワイアンフラ 10:00</p> <p>●民踊 13:30</p>	<p>●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50</p> <p>▲手芸活動 14:00</p>	<p>●書道 (自主練習) 13:30</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>▲いらすとクラブ 10:00</p> <p>▲手芸活動 14:00</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>▲輪投げ 10:00</p> <p>▲カラオケ 14:00</p>	<p>▲卓球サークル (経験者) 10:00</p> <p>▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10</p> <p>▲KOTO 活き粋体操 13:00</p>	<p>●茶道(自主練習) 10:00</p> <p>●俳句 13:30</p> <p>▲輪踊り 13:30</p>	<p>▲卓球タイム (初心者) 10:00</p> <p>●詩吟 13:30</p>
23	24	25	26	27	28	29
	<p>▲ぬり絵タイム 10:00</p> <p>▲手芸活動 14:00</p> <p>●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>●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</p> <p>◇PCサークル 13:30</p>	<p>▲スカット! ボール 10:00</p> <p>▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>▲卓球サークル (経験者) 10:00</p> <p>★ハワイアンフラ 10:00</p>	<p>▲輪投げ 10:00</p> <p>▲くつろぎカフェ 13:30</p> 	<p>▲卓球タイム (初心者) 10:00</p>
30	<p>▲卓球開放 13:30 (お風呂休み)</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



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!!** 男性向けにレベルアップした運動を行って、健康な毎日を過ごしましょう。

事前申し込みは不要です。

男性限定・申込不要・当日自由参加できます。

日時：6月4日(火) 13:30~14:10

場所：洋室 水分補給と汗拭きタオルをお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

☆シニアヨガ・シニア体操 ☆

○シニアヨガ 6月11日(火) ○シニア体操 6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

5/25(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：6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

5/25(土)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。千田福社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 8名、書道 2名

※ヴォイストレーニング&歌とハワイアンフラは、定員に達しましたので募集いたしません。

☆6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)	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）

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	※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			
	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 (活動日は千田福社会館 日よりご確認ください)