

# 千田福祉会館だより



## 11月号



KOTO City TOKYO

令和6年10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

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>



HP

木々の葉も色づく頃となりました、11/10には江東区総合区民センターにて悠々フェスティバルが開催されます。体力測定会もおこなわれますので、介護予防手帳をお持ちの上ご参加ください。11/30には千田まつりも開催されます。紅葉した街並みを眺めながら、秋のお散歩には悠々フェスティバル・千田福祉会館にお立ち寄りください！

日	月	火	水	木	金	土	
<p align="center"><b>お役立ち交流会 ☆合同体力測定会☆</b></p> <p>住吉・白河・海辺・東陽長寿サポートセンターと合同で体力測定会を行います。介護予防手帳をお持ちの方はご持参ください。 日時：11月21日(木) 13:45~14:45 場所：洋室 定員：20名 * 生き粋体操に続いて行います。</p>					<p align="center"><b>1</b></p> <p>●茶道 10:00 ▲オセロタイム 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30</p>	<p align="center"><b>2</b></p> <p>▲卓球タイム (初心者) 10:00</p> <p align="center">★書道 13:30</p>	
3	4	<p align="center"><b>5</b></p> <p>▲ぬり絵タイム 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 ●民踊 (自主練習) 14:00</p>	<p align="center"><b>6</b></p> <p>★ヴォイストレーニング&amp;歌 10:00</p>	<p align="center"><b>7</b></p> <p>★ハワイアンフラ 10:00 ▲輪投げ 10:00</p> <p align="center">●秋の歩行会 11:00 (詳しくは裏面をご覧ください)</p>	<p align="center"><b>8</b></p> <p>●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50</p> <p align="center">●詩吟 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p align="center"><b>9</b></p> <p>▲卓球タイム (初心者) 10:00</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 align="center"><b>10</b></p> <p>▲卓球開放 13:30</p>	<p align="center"><b>11</b></p> <p>▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p align="center"><b>12</b></p> <p>●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲卓球開放 13:30 ◇PCサークル 13:30 ▲カラオケ 14:00</p>	<p align="center"><b>13</b></p> <p>▲ほがらかクラブ 口腔ケア 10:00 ▲パソコン初心者 14:00</p>	<p align="center"><b>14</b></p> <p>▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲オセロタイム 10:00 ●民踊 13:30 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p align="center"><b>15</b></p> <p>●茶道 (自主練習) 10:00 ▲ぬり絵タイム 10:00 ●俳句 13:30 ▲輪踊り 13:30 ▲手芸活動 14:00</p> <p align="center">★書道 (自主練習) 13:30 マジシャンLUKEの ●マジックショー 14:00 申込制 (詳しくは裏面をご覧ください)</p>
<p align="center"><b>17</b></p> <p>▲卓球タイム (初心者) 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p align="center"><b>18</b></p> <p>▲くつろぎカフェ 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p align="center"><b>19</b></p> <p>▲ぬり絵タイム 10:00 ▲スカット! ボール 10:00 ◇PCサークル 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p align="center"><b>20</b></p> <p>▲ほがらかクラブ 音楽サロン 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p align="center"><b>21</b></p> <p>▲卓球サークル (経験者) 10:00 ★ハワイアンフラ 10:00 ▲なないろプログラム 英会話 初級10:20 中級11:10 ▲KOTO生き粋体操 13:00 ●お役立ち交流会「合同体力測定会」 13:45</p>	<p align="center"><b>22</b></p> <p>▲輪投げ 10:00 ●詩吟 13:30 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p align="center"><b>23</b></p>	
<p align="center"><b>24</b></p>	<p align="center"><b>25</b></p> <p>▲いらすとクラブ 10:00 ▲健康センター「お薬いろいろ」 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p align="center"><b>26</b></p> <p>▲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</p>	<p align="center"><b>27</b></p> <p>▲ぬり絵タイム 10:00 ▲パソコン初心者 14:00</p>	<p align="center"><b>28</b></p> <p>▲卓球サークル (経験者) 10:00 ●午後の軽体操 14:00</p>	<p align="center"><b>29</b></p>	<p align="center"><b>30</b></p> <p>●千田まつり 13:00-16:00 (詳しくは裏面をご覧ください)</p>	

新登場!

事前申込制  
10/25(金)より受付開始



おひせ

### ☆秋の歩行会『中川船番所資料館へいこう!』☆

○都バス・都営新宿線を乗り継ぎ、途中公園でお弁当を食べてから中川船番所資料館へ見学に行きます。  
 のんびりとした秋の1日を楽しみましょう。交通費がかかります。入園料150円は当日徴収させていただきます。シルバーパスをお持ちください。(雨天中止、雨天の場合は会館でお弁当を食べましょう。)  
 日時：11月7日(木) 11:00~15:00 定員：20名  
 場所：江東区大島9-1-15 中川船番所資料館

事前申込制  
 10/25(金)より受付開始

### ☆シニア体操・シニアヨガ☆

○シニア体操 11月8日(金) ○シニアヨガ 11月12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  
 10/26(土)より受付開始

### ☆午後の軽体操☆

○11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：11月14日(木)・22日(金)・28日(木) 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  
 10/25(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：11月26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  
 10/25(金)より受付開始

### ☆マジシャン<sup>ルーク</sup>LUKEのマジックショー☆

○プロマジシャンルークさんの素晴らしいマジックショーです。  
 児童館の子ども達と一緒に楽しみましょう。  
 日時：11月16日(土) 14:00~14:30 場所：和室大 定員：15名(申込制、先着順)

事前申込制  
 10/26(土)より受付開始

### ☆千田まつり☆

○千田福社会館・児童館のお祭りが開催されます。皆さんご参加ください!  
 日時：11月30日(土) 13:00~16:00

- 1階
- 洋室 飲食コーナー(麦茶、ポップコーン)
  - 将棋コーナー 将棋・オセロ・マンカラコーナー(体験が出来ます。)
  - 和室大 福社会館利用者さんの手芸作品バザー(新入学用品、マフラー、手さげ、巾着もあります)
- 2階
- 図書・図工室 スーパーボールすくい・射的
  - 集会室 おばけやしき

事前申込制  
 11/5(火)より受付開始  
 引換券を配布いたします。

### ◆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 月後半 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 たよりでご確認ください)