

千田福祉会館だより

3月号



令和7年2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>



日	月	火	水	木	金	土	
<p>春の便りが聞かれる頃となりました。3月より令和7年度の事業募集が始まります。詳しくはお便りの裏面の内容と、事務室でお配りしている「教室ガイド2025」をご覧ください。</p>						<p>1 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 13:30</p>	
<p>2 ▲ぬり絵タイム 10:00 ▲卓球開放 13:30 18時閉館 (お風呂休み)</p>	<p>3 ▲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)</p>	<p>4 ▲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</p>	<p>5 ★ヴォイストレー ニング&歌 10:00 ▲パソコン初心者 14:00</p>	<p>6 ▲卓球サークル (経験者) 10:00 ▲オセロタイム 10:00 ▲午後の軽体操 14:00</p>	<p>7 ●茶道 10:00 ▲輪踊り 13:30 ●俳句 13:30 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>8 ▲輪投げ 10:00 ●詩吟 13:30</p>	
9	<p>10 ▲スカット! ボール 10:00 ▲いらすとクラブ 10:00 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>	<p>11 ●シニアヨガ グループ1 10:00 グループ2 10:50 ▲手芸活動 14:00</p>	<p>12 ▲ほがらかクラブ レクリエーション 10:00 ▲カラオケ 14:00</p>	<p>13 ▲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 ●民踊 13:30</p>	<p>14 ●シニア体操 グループ1 10:00 グループ2 10:50</p>	<p>15 ▲卓球タイム (初心者) 10:00 ★書道 (自主練習) 13:30</p>	
16	17	<p>18 ▲オセロタイム 10:00 ▲午後の軽体操 14:00</p>	<p>19 ▲スカット! ボール 10:00 ▲カラオケ 14:00 ▲パソコン初心者 14:00</p>	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31	<p>☆健康センター「誤嚥性肺炎・低栄養のリスクを減らそう」☆</p> <p>高齢者に多い誤嚥性肺炎と低栄養について学びましょう。すずかぜ薬局さんより管理栄養士さんがお話に来てくださいます。</p> <p>日時：3月31日(月) 13:30~14:30 場所：洋室</p> <p>申込不要・自由参加です</p>					<p>▲健康センター 「誤嚥性肺炎・ 低栄養のリスクを 減らそう」 13:30 ●民踊 (自主練習) 14:00 (お風呂休み)</p>



ごきんからちゃん

☆令和7年度 事業のお知らせ☆

- 民踊教室 第2木曜日(稽古)、毎週月曜日(自主練習) 定員15名
- 茶道教室 第1金曜日(稽古)、第3金曜日(自主練習) 定員10名
- 俳句教室 第1金曜日(講師指導あり)、第3金曜日(自主練習) 定員20名
- 書道教室 第1土曜日(自主練習)、第3土曜日(講師指導あり) 定員20名
- 詩吟教室 第2、第4土曜日ともに(講師指導あり) 定員20名
- ハワイアンフラ 第2、第4木曜日ともに(講師指導あり) 定員18名
- ヴォイストレーニング&歌 前期 4/2、6/4、7/2、8/6、9/3 水曜日 定員30名
 前期、後期に分けて募集。後期は8月のお便りでお知らせします。

※上記の事業の申込期間は3月1日(土)～3月15日(土)です。

定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選発表は3月22日(土)に館内掲示します。

※令和6年度事業に申し込まれた方も、再度申込が必要です。継続ではありません。

☆シニアヨガ・シニア体操☆

○シニアヨガ 3月11日(火) ○シニア体操 3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

2/25(火)より受付開始

おしらせ

☆午後の軽体操スペシャル☆

○3月の軽体操は全日、申し込みはいりません！当日自由にご参加ください!! お待ちしています。

日時：3月6日(木)・18日(火)・24日(月) 14:00～15:30

場所：洋室

申込不要・自由参加です

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：3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

2/25(火)より受付開始

☆3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)

午後の軽体操 月3回 ・ 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1月曜日 初級10:20/中級11:10 第2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4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)

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