

2024年（令和6年）

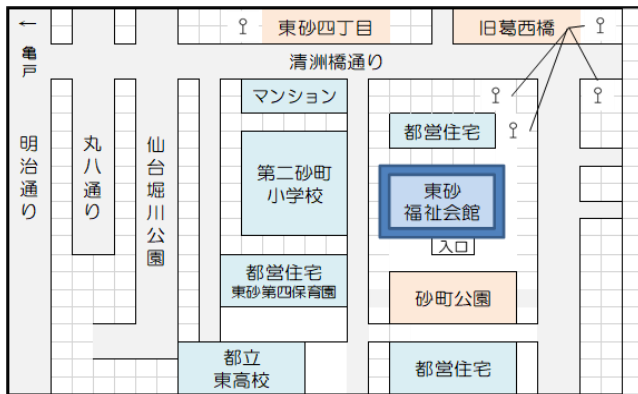
東砂福社会館 10月






〒136-0074 東砂7-15-3
 ☎3646-0461 FAX3648-9247

都バス
 (亀29) 亀戸駅—なぎさニュータウン
 (両28) 両国駅—葛西橋
 (秋26) 秋葉原—葛西駅
 (門21) 東大島—門前仲町 ☆いずれも旧葛西橋
 (亀21) 亀戸駅—東陽町駅 または東砂四丁目下車

開館時間 9時～19時 日曜日のみ18時まで



		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
 東砂福社会館 ホームページ↓ 		卓球サークル 9:30 スカットボール 13:30 KOTO 活き粋体操 13:30	スマイル コーラス 13:00 民踊練習日 13:30	皆で歌おう会 13:30	ひだまり お話し会 ゆったり太極拳 13:30	生花教室 10:00 詩吟教室 13:30
6	7	8	9	10	11	12
お風呂休み	お風呂休み	卓球サークル 9:30 スカットボール 13:30 KOTO 活き粋体操 13:30	民踊練習日 13:30	百人一首 10:00 民踊教室 13:30	輪踊り 10:00 ひだまり 介護予防体操 13:30 民謡教室 13:30	健康体操 10:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日 	卓球サークル 9:30 スカットボール 13:30 KOTO 活き粋体操 13:30	絵手紙教室 10:00 民踊練習日 13:30	皆で歌おう会 13:30	折り紙教室 10:00 ひだまり 転倒予防体操 13:30	太極拳 10:00 詩吟教室 13:30
20	21	22	23	24	25	26
お風呂休み	お風呂休み	卓球サークル 9:30 スカットボール 13:30 KOTO 活き粋体操 13:30	スマイル コーラス 13:00 民踊練習日 13:30	百人一首 10:00 書道教室 13:30	輪踊り 10:00 ひだまり (歌・レク) 13:30 民謡教室 13:30	
27	28	29	30	31	 ↑ 11月 ひだまり 申し込み 開始 	
休館日	お風呂休み	スカットボール 13:30 KOTO 活き粋体操 13:30				

健康体操 10月12日(土) 10:00

ノルディックウォーキング!!

9月25日(水) 9:00～ 窓口受付です。

先着10名 是非ご参加ください!



☆☆☆ 先着順申し込み教室・サークル ☆☆☆

「ひだまりクラブ」(介護予防グループ) 金曜日 13:30 体育室 ※上履き持参

10月の申し込み 9月25日(水) 9:00 窓口・お電話にて、受付開始

☆定員を超える申込があった場合はキャンセル待ち受け付けます。

4日 ⇒ お話会・ゆったり太極拳(お話の扉・高美学雄先生) ※定員15名

11日 ⇒ 介護予防体操(森山 由起子先生) ※定員20名

18日 ⇒ 転倒予防体操(上野 幸先生) ※定員20名

25日 ⇒ 歌・レクリエーション(伊藤 成先生) ※定員15名



11月申し込み10月25日(金) 9:00 11月分から窓口のみの受付です。

「折紙教室」10月18日(金) 10:00(中島進先生) 洋室 定員15名

材料費:無料 ヘビ🐍を作ります。

持ち物:はさみ・のり・筆記用具・定規

見本→

9月25日(水) 9:00窓口のみの受付です。



令和6年度年間登録教室・サークル ☆☆☆ ご本人がお申し込みください。

「生花教室」(関 晶子先生) ⇒ 5日(土) 10:00 洋室 満員

「絵手紙教室」(駒崎 八重子先生) ⇒ 16日(水) 10:00 洋室 満員

「書道教室」(高田 陽子先生) ⇒ 24日(木) 13:30 洋室 満員

「卓球サークル」1日・8日・15日・22日(火) 9:30 3F集会室 満員

☆☆☆ 登録が必要な教室・サークル等 ☆☆☆ 年度ごとの登録となります。

午前講座 10:00~11:30

「百人一首」(自主サークル) ⇒ 10日・24日(木) 洋室

「太極拳」(高美学雄先生) ⇒ 19日(土) 体育室 ※上履き持参

「輪踊り」(自主サークル) ⇒ 11日・25日(金) 体育室 ※うちわ・上履き持参



午後講座 13:30~15:00 スマイルコーラスのみ 13:00~14:00

「詩吟教室」(飯塚 岳彰先生・豊田 岳京先生) ⇒ 5日・19日(土) 洋室

「民謡教室」(佐々木 雄翔先生) ⇒ 11日・25日(金) 洋室

「スマイルコーラス」(中川 千鶴子先生) ⇒ 2日・23日(水) 洋室

「皆で歌おう会」(自主サークル) ⇒ 3日・17日(木) 洋室

「民踊教室」(渡邊 恵美子先生) ⇒ 10日(木) 自主 2・9・16・23日(水) 体育室



☆☆☆ 自由参加の教室・サークル等 ☆☆☆

「スカットボール」(自主サークル) ⇒ 火曜日 全5回 13:30 洋室

「KOTO活き粋体操」(自主サークル) ⇒ 火曜日 全5回 13:30 体育室 上履き持参

「ラジオ体操(第一)」 ⇒ 火曜日~土曜日 10:45 和室大