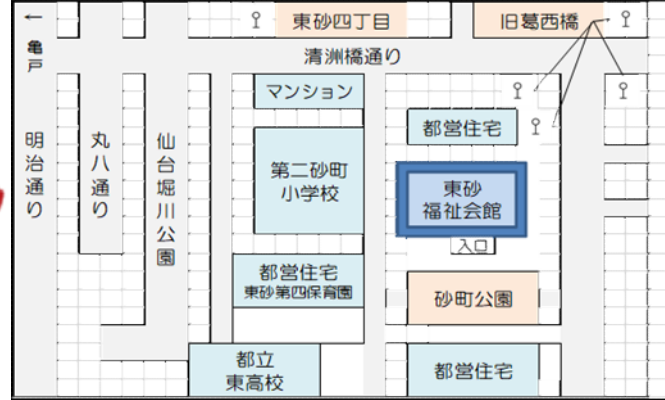


# 2024年（令和6年） 東砂福社会館

〒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 9:00～19:00 日曜日のみ18:00**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お風呂お休み	お風呂お休み	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	皆で歌おう会 13:30	ひだまり お話会 ゆったり太極拳 13:30	生花教室 10:00 詩吟教室 13:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	お風呂お休み	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	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 詩吟教室 13:30
15	16	17	18	19	20	21
お風呂お休み	お風呂お休み	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 民踊教室 13:30	折り紙教室 10:00 ひだまり 理学療法 10:00	太極拳 10:00 ふれあいタイム スカットボール 13:30 <b>冬至ゆず湯</b>
22	23	24	25	26	27	28
休館日	お風呂お休み	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 ひだまりクラブ 9:00より受付開始	百人一首 10:00 生花教室 (正月用) 10:00 書道教室 13:30	輪踊り 10:00 ひだまり 転倒予防体操 13:30 民謡教室 13:30	
29	30	31	<p><u>年始は1月4日(土)からです。</u> <u>お風呂もあります。</u></p> <p>良いお年をお迎え ください。</p>			
年末休館日	年末休館日	年末休館日				

東砂福社会館  
ホームページ↓



## 健康体操

12月14日(土)10:00～  
ノルディックウォーキング

ポールを使って福社会館の周りを  
ウォーキングします！

☆11月25日(月)9:00より  
窓口にて申し込み受付開始  
先着10名



☂雨天の場合は体育室  
上履きをご持参ください

## 12月イベント

12月21日(土)  
冬至の日  
ゆず湯 です  
お楽しみに！



## ふれあいタイム

12月21日(土)13:30～  
こどもたちとの交流スカットボール

☆11月25日(月)9:00より  
窓口にて申し込み受付開始  
先着10名



## 折り紙教室

12月20日(金)10:00～

中島進先生

来年のカレンダーを作ります

教材費:300円  
持ち物:  
のり、はさみ、  
定規、筆記用具



☆11月25日(月)9:00より  
窓口にて申し込み受付開始

## ひだまりクラブ(介護予防グループ) ※上履きをご持参ください

11月25日(月)9:00より窓口にて受付開始

6日(金)13:30～  
お話の扉・  
ゆったり太極拳  
(高美学雄先生)  
定員15名

13日(金)13:30～  
介護予防体操  
(森山由起子先生)  
定員20名

20日(金)10:00～  
リハビリ・理学療法  
(篠田雄一先生)  
定員15名

27日(金)13:30～  
転倒予防体操  
(上野幸先生)  
定員20名

※令和7年1月の申し込みは12月25日(水)9:00より窓口にて受付開始

☆お風呂の利用について☆ 9:00 から受付開始 窓口のみの対応です。

利用時間 火～土曜日 11:00～15:00 定員制。当日受付順にご利用いただきます。

\*金曜日の14:00～15:00は、介助者同伴の介助入浴のみとなっています。