

2025年（令和7年）

# 東砂福祉会館 3月

開館時間 9:00～19:00 日曜のみ18:00

☎3646-0461 FAX3648-9247

〒136-0074 東砂7-15-3

<https://higashisuna.ashita-ba.co.jp/index.html>

都バス【亀29】亀戸駅-なぎさニュータウン

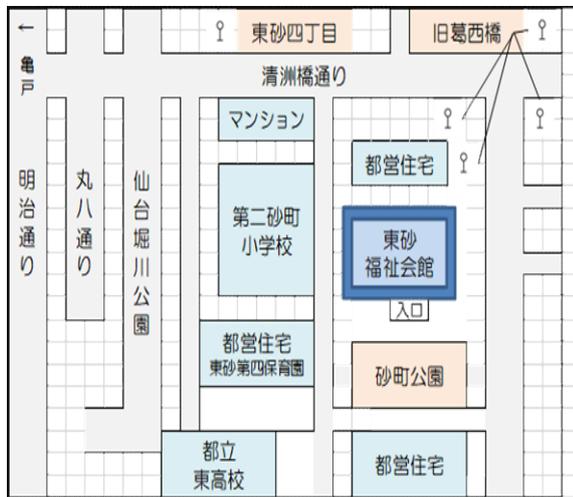
【両28】両国-葛西橋

【門21】東大島-門前仲町

【秋26】秋葉原-葛西駅

【亀21】亀戸駅-東陽町駅

☆いずれも旧葛西橋または東砂四丁目



運営会社：株式会社 明日葉

日	月	火	水	木	金	土
<p>年間登録の【生花教室・絵手紙教室・書道教室・卓球サークル】は満員です。 令和7年度年間登録の教室・サークルの詳細は4月のおしらせに掲載いたします。 その他の教室・サークルは参加者募集中です。お問い合わせください♪</p>						<p>1</p> <p>10:00 生花教室 13:30 詩吟教室 書道教室 作品展</p>
2	3	4	5	6	7	8
お風呂休み	お風呂休み	<p>9:30 卓球サークル 13:30 スカットボール 13:30 KOTO活き粋体操</p>	<p>13:00 スマイルコーラス 13:30 民謡練習日</p>	<p>13:30 皆で歌おう会</p>	<p>13:30 ひだまり(元気アップ体操)</p>	<p>13:30 詩吟教室</p>
2月28日(金)～3月3日(月)						
9	10	11	12	13	14	15
休館日	お風呂休み	<p>9:30卓球サークル 13:30 スカットボール 13:30 KOTO活き粋体操 14:00終活講座</p>		<p>10:00 百人一首 13:30 皆で歌おう会 13:30 民謡教室</p>	<p>10:00輪踊り 13:30民謡教室 13:30ひだまり(介護予防体操)</p>	<p>10:00 ノルディックポール(健康体操) 13:30 詩吟教室</p>
16	17	18	19	20	21	22
お風呂休み	お風呂休み	<p>9:30 卓球サークル 13:30 スカットボール 13:30 KOTO活き粋体操</p>	<p>10:00 絵手紙教室 13:30 民謡練習日</p>	休館日(春分の日)	<p>13:30ひだまり(口腔ケア)</p>	<p>13:30 ふれあいタイム フラワーアレンジメント</p>
23	24	25	26	27	28	29
休館日	お風呂休み	<p>13:30 スカットボール 13:30 KOTO活き粋体操</p>	<p>10:30歌唱教室 13:00 スマイルコーラス 13:30 民謡練習日</p>	<p>10:00 百人一首 13:30 書道教室</p>	<p>10:00輪踊り 13:30民謡教室 13:30ひだまり(3B体操)</p>	
30	31	<p>4月分 ひだまりクラブ 9:00受付開始</p>				
お風呂休み	お風呂休み					



KOTO City in TOKYO  
スポーツと人間が熱いまち 江東区

## 終活講座～明治安田生命presents～

3月11日（火）14：00～15：00

明日をよりよく生きるための



MYライフプラン&エンディングセミナー

☆申込受付中

## ふれあいタイム

3月22日（土）13：30～

こどもたちとの交流で一緒にフラワーアレンジメントをおこないます。

☆2月26日（水）9：00より

申し込み受付開始 先着10名



## ノルディックポール

3月15日（土）10：00～

ノルディックポール（健康体操）

ポールを使って福社会館の周りをウォーキングします！

（雨天の場合は体育室を使用しますので上履きをご持参ください。）

持ち物：タオル、飲み物



☆2月26日（水）

9：00より申し込み受付開始

先着10名

## 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

2月26日（水）9：00より申し込み受付開始

7日（金）

13：30～

元気アップ体操

（金子美保子先生）

定員20名

14日（金）

13：30～

介護予防体操

（森山由起子先生）

定員20名

21日（金）

13：30～

口腔ケア

（金田恵美子先生）

定員20名

28日（金）

13：30～

3B体操

（福田育子先生）

定員20名

※4月の申し込みは **3月26日（水）9：00**より受付開始

お風呂の利用について 【利用時間：火～土曜日11：00～15：00】

9：00から窓口にて受付開始です。定員制となります。

当日受付順にご利用いただけます。

※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。

※ラジオ体操第一を10：45～おこないます。ラジオ体操は参加自由です。