

東砂福祉会館

2025年（令和7年）6月

開館時間 9：00～19：00
日曜のみ18：00まで

〒136-0074 東砂7-15-3
☎3646-0461 FAX3648-9247
<https://higashisuna.ashita-ba.co.jp/index.html>
運営会社：株式会社 明日葉

🚌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



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お風呂休み	お風呂休み	9:30卓球サークル 13:30スカットボール	10:30フラダンス 13:00スマイルコーラス 13:30民踊サークル	13:30皆で歌おう会	13:30ひだまり (お話の扉・ゆったり太極拳)	13:30詩吟教室
8	9	10	11	12	13	14
休館日	お風呂休み 13:30つくってみよう「ぬりえ」	9:30卓球サークル 13:30スカットボール	13:30民踊サークル	10:00百人一首 13:30民踊教室	10:00輪踊り 13:30民謡教室 13:30ひだまり (介護予防体操)	10:00生花教室
15	16	17	18	19	20	21
お風呂休み	お風呂休み	9:30卓球サークル 13:30KOTO活き粋体操	10:00絵手紙教室 13:30民踊サークル	13:30皆で歌おう会	10:00折紙教室 13:30ひだまり (転倒予防体操)	10:00太極拳 13:30詩吟教室
22	23	24	25	26	27	28
休館日	お風呂休み	9:30卓球サークル 10:00サテライトカフェ 13:30スカットボール	13:00スマイルコーラス 13:30民踊サークル	7月分ひだまりクラブ 9:00受付開始 10:00百人一首 13:30書道	10:00輪踊り 13:30民謡教室 13:30ひだまり (3B体操)	
29	30	6月1日(日)～9月30日(火)まで 高齢者の猛暑一時休憩所 開設中 福祉会館は「高齢者の猛暑一時休憩所」に 指定されています。(開館日のみ) 熱中症対策としてご利用ください。 				
お風呂休み	お風呂休み					

サテライトカフェ

6月24日（火）10：00～12：00
10：15～ 「フレイルって何？～あなたの心と体を守る方法」
江東リハビリテーション病院より理学療法士の方に来て頂き、いすに座ってできる体操を行います！
11：00～ 茶話会・健康相談・福祉総合相談
コーヒー・お茶・お菓子をご用意いたします♪

東砂長寿サポートセンター
江東リハビリテーション病院
サテライト城東南部
東砂福祉会館 共催

☆5月26日（月）9：00より申込受付開始 先着30名

つくってみよう「ぬりえ」

6月9日（月）13：30～
持ち物：筆記用具
※色鉛筆お持ちの方はご持参ください

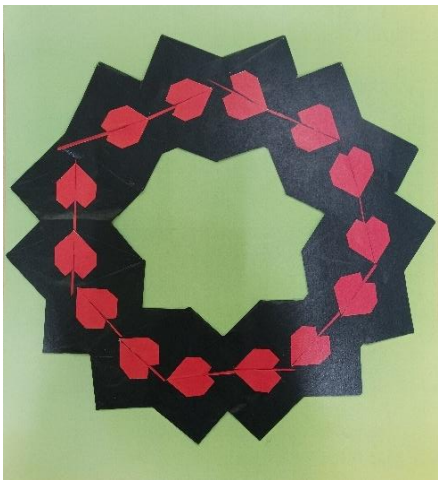
☆5月26日（月）
9：00より申し込み受付開始
先着20名



折紙教室

6月20日（金）10：00～
ハートのリング飾りを作ります！

持ち物：
のり、はさみ、定規、筆記用具
☆5月26日（月）
9：00より申し込み受付開始
先着10名



ひだまり（介護予防グループ） ※上履きをご持参ください

5月26日（月）9：00より申し込み受付開始

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）
13：30～
転倒予防体操
（上野幸先生）
定員20名

27日（金）
13：30～
3B体操（福田育子先生）
定員20名

※7月の申し込みは **6月26日（木）9：00**より受付開始

おしらせ

5月1日（木）からお風呂の受付時間が
10：55～に変更となりました。

【利用時間：火～土曜日11：00～15：00】

10：00～ラジオ体操第一（参加自由）

10：55～窓口にてお風呂受付開始

11：00～15：00受付順・定員制での入浴となります。

※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。

