

東砂福祉会館

2025年（令和7年）

7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
		9:30 ★卓球サークル 13:30 ◎スカットボール	13:00 ◎スマイルコーラス 13:30 ◎民謡サークル	13:30 ◎皆で歌おう会 13:30 ◎民謡教室	13:30 ●ひだまり 100歳まで動ける 体づくり Sintex®Elderly (旧元気アップ体操)	10:00 ★生花教室 13:30 ◎詩吟教室
6	7	8	9	10	11	12
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	13:30 ◎民謡サークル	10:00 ◎百人一首	10:00◎輪踊り 13:30 ◎民謡教室 13:30 ●ひだまり 介護予防体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	お風呂休み	13:30 ◎KOTO 活き粋体操	10:00 ★絵手紙教室 13:30 ◎民謡サークル 13:30 ●つくってみよう 「シャカシャカ 簡単お抹茶」	13:30 ◎皆で歌おう会 14:00 ●チェア エクササイズ	10:00 ●ひだまり 理学療法	10:00 ◎太極拳 13:30 ◎詩吟教室
20	21	22	23	24	25	26
お風呂休み	休館日 	13:30 ◎スカットボール	10:30 ◎歌唱教室 13:00 ◎スマイルコーラス 13:30 ◎民謡サークル	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 歌・レクリエーション	8月分 ひだまりクラブ 9:00受付開始
27	28	29	30	31	★定員に達しています ◎当日参加できます (登録用紙のご記入を お願いしております。) ●申込制	
休館日	お風呂休み	13:30 ◎スカットボール	13:30 ◎民謡サークル			

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。

つくってみよう「シャカシャカ簡単お抹茶」

7月16日(水) 13:30～

- ・新茶を味わう
- ・水出し緑茶をつくってみよう
- ・シャカシャカシェイカーで簡単にできる
お抹茶をつくってみよう

東砂6丁目の秋山園さんに講師に来て頂き

3種類のお茶をつくります。

お茶を楽しみたい方、是非ご参加ください！

☆6月26日(木)

9:00より窓口・電話にて

申し込み受付開始 先着20名



チェアエクササイズ

NEW

7月17日(木)

14:00～15:00

いすに座ってできるエクササイズ講座が
始まります。是非ご参加ください！

持ち物：上履き、飲み物、タオル

☆6月26日(木)

9:00より窓口・電話にて

申し込み受付開始

先着20名



ひだまり (介護予防グループ)

6月26日(木) 9:00より申し込み受付開始

※上履きをご持参ください

4日(金)

13:30～

100歳まで動ける体づくり

Sintex@Elderly

(旧元気アップ体操)

(金子美保子先生) 定員20名

11日(金)

13:30～

介護予防体操

(森山由起子先生)

定員20名

18日(金)

10:00～

理学療法

(篠田雄一先生)

定員15名

25日(金)

13:30～

歌・レクリエーション

(伊藤成先生)

定員15名

※8月の申し込みは7月26日(土) 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】

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。

