

東砂福祉会館

〒136-0074 東砂 7-15-3

☎ 3 6 4 6 - 0 4 6 1 FAX 3 6 4 8 - 9 2 4 7

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

運営会社：株式会社 明日葉



2025年（令和7年）

9月

開館時間 9:00～19:00

日曜のみ 18:00まで



🚌 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

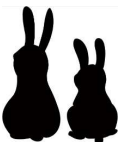
【秋26】 秋葉原－葛西駅

【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
 KOTO City in TOKYO スポーツと人間が輝くまち 江東区	お風呂休み	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	13:00-14:00 ◎スマイルコーラス 13:30-15:00 ◎民謡サークル	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会	13:30-15:00 ●ひだまり 100歳まで動ける 体づくり Sintex@Elderly	13:30-15:00 ◎詩吟教室
7	8	9	10	11	12	13
将棋例会 お風呂休み	13:30-14:30 ◎つくってみよう 「ぬりえ」 お風呂休み	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-15:00 ◎民謡教室	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ●ひだまり 介護予防体操	10:00-11:30 ★生花教室 13:30-15:00 ◎詩吟教室
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 お風呂 11時から13時まで 実施します！ 13:30-15:00 敬老コンサート じゃんけん大会	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-14:30 ◎KOTO 活き粋体操	10:00-11:30 ★絵手紙教室 13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:30-12:00 ●認知症講座 13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 14:00-15:00 ●チェアエクササイズ	13:30-15:00 ●ひだまり 口腔ケア	10:00-11:30 ◎太極拳
21	22	23	24	25	26	27
お風呂休み	お風呂休み	秋分の日 休館日	10:30-11:30 ◎歌唱教室 13:00-14:00 ◎スマイルコーラス 13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:00-11:30 ◎百人一首 ★13:30-15:00 書道教室	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ◎民謡教室 13:30-15:00 ●ひだまり 3B体操	
28	29	30	★ 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	13:30-15:00 ◎スカットボール				

10月分ひだまり
9:00受付開始



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。

令和7年度 書道教室【後期】申込受付のお知らせ

書道教室【後期】

日程:11月～3月 原則第4木曜日

時間:13:30～15:00

定員:24名

講師:高田陽子先生

- 申込期間 10月1日(水)～8日(水) 窓口にて受付いたします。
- 定員を超える申込があった場合は抽選となります。
- 抽選は10月9日(木)、
抽選結果は10月10日(金)に館内・ホームページに掲示いたします。

つくってみよう「ぬりえ」

9月8日(月) 13:30～14:30

当日参加可 ぬりえコンテスト開催します！

チェアエクササイズ

9月18日(木) 14:00～15:00

いすに座ってできるエクササイズを行います！

認知症講座

9月は認知症月間！

9月18日(木)

10:30～12:00

家族が認知症かもしれない、
認知症になったらどうしよう...
など困っていることはありませんか？
東砂長寿サポートセンターの方に来て頂き
勉強会をおこないます！

☆8月26日(火)

9:00より

窓口・電話にて

申込受付開始

それぞれ

先着20名

敬老の日イベント 敬老コンサート・じゃんけん大会開催！

9月15日(月・祝)

13:00 和室(大) 開場

13:30～14:30 敬老コンサート

14:30～15:00 じゃんけん大会

※9:00～13:00まで

和室(小)は通常通りご利用いただけます。



お風呂利用の方へ

9月15日(月・祝)は

11:00～13:00

までの入浴となります。

入浴剤をお楽しみに♪

※入浴時間が異なりますので
ご注意ください。

悠々フェスティバル

予告

11月9日(日)

10:00～15:00

総合区民センターにて開催！

詳細は決まり次第

お知らせ致します♪

8月26日(土)9:00より申し込み受付開始

ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物:上履き、飲み物

5日(金)

13:30～15:00

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

12日(金)

13:30～15:00

介護予防体操

(森山由起子先生)

定員20名

19日(金)

13:30～15:00

口腔ケア

(金田恵美子先生)

定員20名

26日(金)

13:30～15:00

3B体操

(福田育子先生)

定員20名

※10月の申し込みは9月26日(金)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】

10:55～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。



ラジオ体操第一

火～土曜日の10:00～和室大にてラジオ体操第一をおこないます。どなたでも参加できます！