



東砂福祉会館

10月

2025年（令和7年）

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
★ 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			1	2	3	4
			10:30-11:30 ★フラダンス 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 お話の扉・ ゆったり太極拳	13:30-15:00 ◎詩吟教室
5	6	7	8	9	10	11
お風呂休み	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 ◎民謡教室 13:30-15:00 ●ひだまり 介護予防体操	10:00-11:00 ●ノルディック ボールウォーキング 10:00-11:30 ★生花教室 13:30-15:00 ◎詩吟教室
12	13	14	15	16	17	18
休館日	 スポーツの日 休館日	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	10:00-11:30 ★絵手紙教室 13:30-15:00 ◎民謡サークル	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 14:00-15:00 ●チェアエクササイズ	10:00-11:30 ●折紙教室 13:30-15:00 ●ひだまり 転倒予防体操	10:00-11:30 ◎太極拳
19	20	21	22	23	24	25
お風呂休み	お風呂休み	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-14:30 ◎KOTO活き粋体操	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	
26	27	28	29	30	31	
休館日	お風呂休み 11月分ひだまり 9:00受付開始	13:30-15:00 ◎スカットボール	13:30-15:00 ◎民謡サークル		13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	

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。

ノルディックポールウォーキング

10月11日(土) 10:00～11:00

ポールを使って福祉会館の周りをウォーキングします！
(雨天時は体育館で行いますので上履きをお持ちください。)

持ち物:飲み物、タオル

9月26日(金)9:00より

窓口・電話にて申込受付開始



折り紙教室

10月17日(金)

10:00～11:30

パンダを折ります！

9月26日(金)9:00より

窓口・電話にて申込受付開始



チェアエクササイズ

10月16日(木)

14:00～15:00

9月26日(金)9:00より

窓口・電話にて申込受付開始



悠々フェスティバル 予告

11月9日(日)

10:00～15:00

西大島の総合区民センターにて、
軽スポーツ、うた、輪踊りなどの体験
や作品展示などをおこないます！
ぜひお越しください♪

東砂まつり 予告

11月30日(日)

児童館と合同のお祭りを
開催予定です！
詳細は決まり次第
お知らせ致します♪



9月26日(金)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

3日(金)

13:30～15:00

お話の扉・

ゆったり太極拳

(高美学雄先生)

定員15名

10日(金)

13:30～15:00

介護予防体操(森山由起子先生)

定員20名

※9月の介護予防体操が中止と
なりました為、10月分は9月に
申込された方優先となります。

17日(金)

13:30～15:00

転倒予防体操

(上野幸先生)

定員20名

31日(金)

13:30～15:00

歌・レクリエーション

(伊藤成先生)

定員15名

※11月の申し込みは10月27日(月)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！