

★ 東砂福祉会館

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

(登録用紙のご記入をお願いしております。)

● 申込制(10月27日(水)受付開始)

☆いずれも旧葛西橋または東砂四丁目

日曜のみ18:00まで						
日	月	火	水	木	金	土
悠々フェスティバル						1
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♪						13:30-15:00 ◎詩吟教室
2	3	4	5	6	7	8
お風呂休み	文化の日	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 ◎民踊サークル	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 14:00-15:00 ●チェアエクササイズ	13:30-15:00 ●ひだまり 100歳まで動ける 体づくり Sintex®Elderly	10:00-11:00 ●ノルディック ポールウォーキング
9	10	11	12	13	14	15
総合区民センターにて 悠々フェスティバル	13:30-14:30 ⊚つくってみよう 「ぬりえ」	9:30-11:30 ★卓球サークル		10:00-11:30 ★生花教室(作品展)	10:00-11:30 ◎輪踊り	10:00-11:30 ◎太極拳
開催!!	お風呂休み	13:30-15:00	13:30-15:00	10:00-11:30 ◎百人一首	13:30-15:00 ●ひだまり 介護予防体操	13:30-15:00 ◎詩吟教室
		◎スカットボール	◎民踊サークル	13:30-15:00 ◎民踊教室	13:30-15:00 ◎民謡教室	
16	17	18	19	20	21	22
		9:30-11:30 ★卓球サークル	10:00-11:30 ★絵手紙教室			
お風呂休み	お風呂休み	13:30-14:30 ◎KOTO活き粋体操	13:30-15:00 ◎民踊サークル	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会	13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	
23	24	25	26	27	28	29
			10:30-11:30 ★フラダンス	10:00-11:30	10:00-11:30 ◎輪踊り	
			 10:30-11:30 ◎歌唱教室	◎百人一首	13:30-15:00	
休館日	休館日	13:30-15:00	13:00-14:00 ◎スマイルコーラス	13:30-15:00 ★書道教室	●ひだまり 3B体操	
		◎スカットボール	13:30-15:00 ②民踊サークル		13:30-15:00 ◎民謡教室	
30		•		•	•	•
ひがしすにゃん	400 0		11月26日(水)	★ 定員に通	-	
まつり一冬一	المالية المالية	112	9:00~	◎ 当日参加 (登録用紙	ョでさまり のご記入をお願い	しております。)

12月分ひだまり

受付開始

KOTO City In TOKYO スポーツと人情が無いまち 江東区

お風呂休み

チェアエクササイズ

11月6日(木) 14:00~15:00

いすに座ってできる エクササイズです♪

持ち物:上履き、飲み物、

タオル

10月27日(月) 9:00より窓口・電話にて申込受付開始

ノルディックポールウォーキング

11月8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

10月27日(月)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始



つくってみよう

「ぬりえ」

11月10日(月)

13:30~14:30

色鉛筆はご用意しています ので、手ぶらでお越し ください♪ 申込不要で、どなたでも参加 できます!



生花教室作品展

11月13日(木)13:00~11月15日(土)15:00まで

玄関ロビーにて 展示されます。 ぜひご覧ください♪



ひがしすにゃんまつり一冬一

11月30日(日)13:00~15:30

【最終受付15:00】

児童館と合同のお祭りを今年も開催致します!舞台での 太鼓演奏やフラダンスの演目、輪投げ、スカットボールなど を開催予定です!

★会員募集★ しきなみ短歌会

毎月第2木曜日

14:00~16:00

東砂福祉会館(洋室)にて活動中です。

興味のある方は直接見学に お越しください♪

10月27日(月)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

7日(金) 13:30~15:00 100歳まで動ける体づくり Sintex®Elderly (金子美保子先生) 定員20名 14日(金) 13:30~15:00

介護予防体操 (森山由起子先生) 定員20名 21日(金) 13:30~15:00

歌・レクリエーション (伊藤成先生) 定員15名 28日(金)

13:30~15:00

3B体操 (福田育子先生) 定員20名

※12月の申し込みは11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】

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!