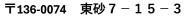


東砂福祉会館

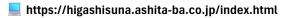
2025年(令和7年)

開館時間 9:00~19:00

日曜のみ18:00まで



23 6 4 6 - 0 4 6 1 FAX 3 6 4 8 - 9 2 4 7



🚃 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

運営会社:株式会社 明日葉



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± |
|---------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| KOTO city inTOKYO スポープと人類が無いまち 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 | 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 ◎民踊サークル | 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 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| お風呂休み | お風呂休み 13:30-14:30 ●つくってみよう 「オーナメント」 | 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 ◎民踊サークル | 10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-15:00 ◎民踊教室 | 10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ●ひだまり 介護予防体操 13:30-15:00 ◎民謡教室 15:00-16:00 ◎出張相談会 | 10:00-11:00 ●ノルディック ポールウォーキング 10:00-11:30 ★生花教室 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | お風呂休み | 13:30-14:30 ©KOTO活き粋体操 | 10:00-11:30 ★絵手紙教室 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 | 10:00-11:30 ●折紙教室 10:00-11:00 ●ひだまり 理学療法 | 10:00-11:30 ②太極拳 13:30-15:00 ②詩吟教室 お風呂は ゆず湯です |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| お風呂休み | お風呂休み | おしらせ1月号 発行日です! 9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール | 9:00~1月分 ひだまり受付開始 13:00-14:00 ◎スマイルコーラス 13:30-15:00 ◎民踊サークル | 10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-15:00 ★書道教室 | 10:00-11:30 ★生花教室(正月用) 10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ●ひだまり 転倒予防体操 13:30-15:00 ◎民謡教室 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | ▲ ⇔□ | | ı |
| 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | ★ 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(11月26日(水)受付開始) | | |



次回のおたよりは年末年始休暇に入るため12月23日(火)発行です!

つくってみよう

「オーナメント」 12月8日(月)

13:30~14:00

14:00~14:30

(各5名)

簡単に作れる オーナメント飾りを 作成します!

11月26日(水)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始

出張相談会



12月12日(金) 15:00~16:00

江東区社会福祉協議会と 長寿サポートセンターによる 出張相談会をおこないます! 長寿サポートセンターって 何をしているの?ケアマネ とは何?どんなことでも大丈夫 ですのでお気軽にお越し ください♪

ノルディックポールウォーキング

12月13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

11月26日(水)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

12月18日(木)

14:00~15:00

<u>いすに座ってできる</u> エクササイズです♪

持ち物:上履き、飲み物、

タオル

11月26日(水) 9:00より 窓口・電話にて申込受付開始

折り紙教室

12月19日(金)

10:00~11:30

持ち物:はさみ、のり、定規、筆記用具 来年の干支「うま」を折ります。

11月26日(水) 9:00より 窓口・電話にて 申込受付開始



12月20日(土) ゆず湯です! お楽しみに♪



★会員募集★しきなみ短歌会

毎月第2木曜日(予定)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♪

11月26日(水)9:00より申し込み受付開始

<u>ひだまり(介護予防グループ)</u>

※持ち物:上履き、飲み物

5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 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) 10:00~11:00

理学療法 (篠田雄一先生)

定員15名

26日(金) 13:30~15:00

転倒予防体操 (上野幸先生) 定員20名

※1月の申し込みは12月24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!