



東砂福祉会館

2025年（令和7年）

12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>



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	土
	1	2	3	4	5	6
 KOTO city in TOKYO スポーツと人間が暮らすまち 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
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 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 10:00-11:00 ●ひだまり 理学療法	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎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	お知らせ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 ★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	★ 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)		
休館日	休館日	休館日	休館日			

来年は1月4日(日)から開館致します。お風呂は1月6日(火)からです。良い年をお迎えください。



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

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

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

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

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！