



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

1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
 <p>★ 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(12月24日(水)受付開始)</p>				1	2	3
				 休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
将棋例会 お風呂休み	お風呂休み 13:00-17:00 ◎スカット開放日	13:30-15:00 ◎スカットボール	10:00-11:00 ★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	10:00-11:30 ◎百人一首	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ●ひだまり 100歳まで動ける 体作りSintex® Elderly 13:30-15:00 ◎民謡教室	13:00-17:00 ◎スカット開放日
11	12	13	14	15	16	17
休館日	 休館日	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	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	13:00-13:30 ◎健康教育 「フレイルについて」 13:30-15:00 ●ひだまり 介護予防体操	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室
18	19	20	21	22	23	24
お風呂休み	お風呂休み 13:00-17:00 ◎やってみよう 「健康麻雀 東砂ポン！」	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎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	10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-15:00 ★書道教室	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:00-13:30 ◎健康教育 「高血圧について」 13:30-15:00 ●ひだまり 3B体操 13:30-15:00 ◎民謡教室	10:00-11:30 ★生花教室 13:30-15:00 ◎詩吟教室 <div>お知らせ2月号 発行日です！</div>
25	26	27	28	29	30	31
休館日	<div>9:00～2月分 ひだまり受付開始</div> お風呂休み 13:00-17:00 ◎スカット開放日	13:30-15:00 ◎スカットボール	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	13:30-15:00 ◎輪投げ大会	13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します



スカット開放日

1月 5日(月)
10日(土)
26日(月)
13:00~17:00

スカットボールの練習に
来ませんか?

自由参加です

チェアエクササイズ

1月15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

12月24日(水) 9:00より
窓口・電話にて申込受付開始

健康教育教室

1月16日(金) 13:00~13:30
「フレイルについて」
城東南部保健相談所 管理栄養士

1月23日(金) 13:00~13:30
「高血圧について」
城東南部保健相談所 保健師

自由参加です

やってみよう

「健康麻雀
東砂ポン!」

1月19日(月)
13:00~17:00

基本的な麻雀のルールが
分かる方、麻雀をやって
みませんか?
自由参加です

輪投げ大会

1月29日(木)
13:30~15:00

輪投げ大会開催します

自由参加です
皆様の参加を
お待ちしております

★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♪

春こいまつり
(演芸大会)

2月14日(土)
開催予定です!

民謡サークル、詩吟、
コーラス、フラダンスなど
日頃の成果を発表して
頂きます!
お楽しみに♪

12月24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

9日(金) 13:30~15:00 100歳まで動ける身体づくり Sintex®Elderly (金子美穂子先生) 定員20名	16日(金) 13:30~15:00 介護予防体操 (森山由起子先生) 定員20名	23日(金) 13:30~15:00 3B体操 (福田育子先生) 定員20名	30日(金) 13:30~15:00 歌・レクリエーション (伊藤成先生) 定員15名
--	---	--	---

※2月の申し込みは1月26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!