



東砂福社会館

2026年（令和8年）

1月

開館時間 9:00～19:00

日曜のみ 18:00まで



★ 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)

運営会社：株式会社 明日葉



〒136-0074 東砂7-15-3
3646-0461 FAX 3648-9247
<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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
将棋例会	お風呂休み 13:00-17:00 ◎スカット開放日		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 ◎民踊サークル	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
休館日	 成人の日	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 ◎民踊サークル	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 14:00-15:00 ●チアエクササイズ	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活き粹体操	10:00-11:30 ★絵手紙教室 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 ◎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 おしらせ2月号 発行日です！
休館日	9:00～2月分 ひだまり受付開始	お風呂休み 13:00-17:00 ◎スカット開放日	10:30-11:30 ◎歌唱教室 13:00-14:00 ◎スマイルコーラス 13:30-15:00 ◎民踊サークル	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ひ致します



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



チエアエクササイズ

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

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

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）

★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！

民踊サークル、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♪



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！