



# 東砂福祉会館

2026年（令和8年）

# 2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	7
お風呂休み 10:00-17:00 ◎洋室・体育室 開放日	お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	<b>節分</b> 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
8	9	10	11	12	13	14
休館日	お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	<b>建国記念日</b> 休館日	10:00-11:30 ◎百人一首	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	12:30-15:00 春こいまつり (演芸大会) お風呂休み
15	16	17	18	19	20	21
お風呂休み 10:00-17:00 ◎洋室・体育室 開放日	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	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 13:00-13:30 ◎健康教育 「口腔ケア」 13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	10:00-11:30 ◎太極拳 10:00-11:30 ★生花教室 13:00-17:00 ◎スカット開放日 13:30-15:00 ◎詩吟教室
22	23	24	25	26	27	28
休館日	 <b>天皇誕生日</b> 休館日	13:30-15:00 ◎スカットボール	おしらせ3月号 発行日です！ 13:00-14:00 ◎スマイルコーラス 13:30-15:00 ◎民謡サークル	9:00～3月分 ひだまり受付開始 10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-15:00 ★書道教室 13:30-15:00 ◎民謡教室	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	13:30-15:00 ◎輪投げ大会

絵手紙作品展 18日(水) 13時～21日(土) 15時

書道作品展 27日(金)～3月7日(土) 16時

- ★ 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(1月26日(月)受付開始)



KOTO City in TOKYO  
スポーツと文化が輝くまちづくり

絵手紙作品展 2月18日(水)13時～21日(土)15時まで  
書道作品展 2月27日(金)～3月7日(土)16時まで  
玄関ロビーに展示致します。ぜひご覧ください♪

# 春こいまつり(演芸大会) 2月14日(土)12:30~15:00

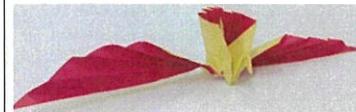
民謡サークル、詩吟、スマイルコーラス、フラダンスなど日頃の成果を発表して頂きます

♪ぜひお越しください!

※お風呂はお休みです



スカット開放日	やってみよう	チェアエクササイズ	折り紙教室
2月2日(月)、9日(月) 10:00~17:00 洋室 2月21日(土) 13:00~17:00 体育室 スカットボールの練習に 来ませんか? 21日(土)は体育室にて 行いますので上履きを ご持参下さい 自由参加です	「健康麻雀 東砂ポン!」 2月16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	2月19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 1月26日(月)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始	「祝い鶴」を折ります 2月20日(金) 10:00~11:30 持ち物:はさみ、のり 定規、筆記用具 1月26日(月)9:00より 窓口・電話にて 申込受付開始



### 健康教育教室

2月20日(金)  
13:00~13:30  
「口腔ケアについて」

城東南部保健相談所  
歯科衛生士  
自由参加です

### 輪投げ大会

2月28日(土)  
13:30~15:00

輪投げ大会  
開催します

自由参加です  
皆様の参加お待ちしております

### お部屋の開放始めました!

2月1日、15日(日)  
10:00~17:00  
洋室・体育室  
サークルや教室の  
自主練習などに  
皆さんで譲り合っ  
てご利用ください♪

### ★会員募集★

#### しきなみ短歌会

毎月第2木曜日  
14:00~16:00  
(予定)  
東砂福祉会館にて  
活動中です。興味の  
ある方は直接見学に  
お越しください。

### 来年度募集について

フラダンスは4月より  
開催します。  
詳しくは3月のお知らせ  
に掲載します。  
書道・絵手紙・卓球  
生花教室は4月募集  
5月開催です。  
詳しくは4月のお知らせ  
に掲載します。

1月26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

6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

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

20日(金)  
13:30~15:00  
歌・レクリエーション  
(伊藤成先生)  
定員15名

27日(金)  
13:30~15:00  
転倒予防体操  
(上野幸先生)  
定員20名

※3月の申し込みは**2月26日(木)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!