



東砂福祉会館

〒136-0074 東砂7-15-3

☎3646-0461 FAX3648-9247

<https://higashisuna.ashita-ba.co.jp/index.html>



2026年（令和8年）

3月

開館時間 9:00～19:00

日曜のみ18:00まで



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 13:00-17:00 ◎スカット開放日	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットポール	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 口腔ケア	10:00-11:30 ★生花教室 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 ◎洋室開放日	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-14:30 ◎KOTO活き粋 体操	10:00-17:00 ◎やってみよう 「健康麻雀 東砂ポン！」 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	10:00-17:00 ◎スカット開放日
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 ◎ふれあいタイム 輪投げ	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ●ひだまり 100歳まで動ける 体づくり Sintex®Elderly	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	休館日 春分の日	10:00-11:00 ●ノルディック ポールウォーキング 13:30-15:00 ◎詩吟教室
22	23	24	25	26	27	28
休館日	お風呂休み 13:00-17:00 ◎ふれあいタイム スカットポール	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットポール	おしらせ4月号 発行日 10:30-11:30 ◎歌唱教室 13:00-14:00 ◎スマイルコーラス 13:30-15:00 ◎民謡サークル	9:00～4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	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ●ひだまり 3B体操 13:30-15:00 ◎民謡教室	10:00-17:00 ◎やってみよう 「健康麻雀 東砂ポン！」
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(2月26日(木)9:00より窓口・電話にて申込受付開始)			
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 ◎ふれあいタイム スカットポール					



スカット開放日	ふれあいタイム	チェアエクササイズ
3月2日(月) 13:00~17:00 3月14日(土) 10:00~17:00 スカットボールの練習に 来ませんか? 自由参加です 	3月16日(月)輪投げ大会 3月23日(月)スカットボール 3月30日(月)スカットボール 13:00~17:00 児童館やきつずクラブの子どもたちと 一緒に輪投げ大会やスカットボール を開催します。自由参加です。 皆様のご参加 お待ちしております! 	3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 2月26日(木)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始 

ノルディックポールウォーキング	やってみよう	お部屋の開放始めました!	会員募集★しきなみ短歌会
3月21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。 持ち物:飲み物、タオル (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。) 2月26日(木) 9:00より窓口・電話 にて申込受付開始 	「健康麻雀 東砂ポン！」 3月11日(水) 3月28日(土) 10:00~17:00 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 	3月1日、15日、29日(日) 10:00~17:00 洋室・体育室 3月9日(月) 10:00~17:00 洋室 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♪	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♪
		フラダンスについて 令和8年度フラダンスは自由参加とさせて いただきます。初回は4月1日(水)10:30~11:30 です。皆様のご参加お待ちしております。 	

2月26日(木)9:00より窓口・電話にて申し込み受付開始

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 口腔ケア (金田恵美子先生) 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	17日(火) 13:30~15:00 100歳まで動ける身体づくり Sintex®Elderly (金子美保子先生)定員20名	27日(金) 13:30~15:00 3B体操 (福田育子先生) 定員20名
----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

※4月の申し込みは3月26日(木)9:00より窓口・電話にて受付開始

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!

