



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

4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
 トーキョーの、ちよっと東。すごく今。	◎当日参加できます ●申込制 (3月26日(木)9:00より 窓口・電話にて受付開始)		10:30-11:30 ◎フラダンス 13:30-15:00 ◎民踊サークル	13:30-15:00 ◎民踊教室 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
	5	6	7	8	9	10
令和8年度年間登録教室・サークル受付期間						
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	13:30-15:00 ◎スカットボール	11:30-13:00 ◎東砂長寿サポート センター相談会 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 ◎民謡教室 13:30-15:00 ●ひだまり 介護予防体操	10:00-11:30 ●ノルディック ポールウォーキング
12	13	14	15	16	17	18
令和8年度年間登録教室・サークル受付期間						
休館日	お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日 13:30-14:30 ●いすヨガストレッチ	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 ●チェアエクササイズ	10:00-11:30 ●折紙教室 13:30-15:00 ●ひだまり 転倒予防体操	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室
19	20	21	22	23	24	25
令和8年度年間登録 教室・サークル 10:00公開抽選 お風呂休み 10:00-17:00 ◎洋室・体育室 開放日	令和8年度年間登録 教室・サークル 抽選結果 掲示日 お風呂休み 10:00-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀 東砂ポン！	13:30-14:30 ◎KOTO活き粋 体操	13:30-14:00 ●つくってみよう ラベンダー芳香剤 13:30-15:00 ◎民踊サークル	10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-14:30 ◎利用者懇談会	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ◎民謡教室 13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	おしらせ5月号 発行日 10:00-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀 東砂ポン！
26	27	28	29	30	お部屋開放日 4月5日(日)、19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♪	
休館日	9:00～5月分 ひだまり受付開始 お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	13:30-15:00 ◎スカットボール	 休館日	13:30-15:00 ◎輪投げ大会		

令和8年度 年間登録教室・サークル

- 申込期間 4月6日(月)～16日(木) 窓口にて受付いたします。
- 定員を超える申込があった場合は公開抽選となります。
- 公開抽選は19日(日)10時、結果は20日(月)に館内に掲示いたします。

生花教室

(関晶子先生)
原則第1土曜
10:00～11:30
(全11回)
初回5月9日(土)
場所:洋室
定員20名

卓球サークル

原則火曜日
9:30～11:30
(全28回)
初回5月12日(火)
場所:3階児童館集会室
定員35名

絵手紙教室

(駒崎八重子先生)
原則第3水曜
10:00～11:30
(全10回)
初回5月20日(水)
場所:洋室
定員20名

書道教室・フラダンスは今年度より自由参加となりました。申込不要ですので、当日直接お越しください。

書道教室

(高田陽子先生)
初回5月28日(木)
13:30～15:00
場所:洋室
持ち物:
書道用具一式

フラダンス

(上蘭美千代先生)
初回4月1日(水)
10:30～11:30
場所:体育室
持ち物:飲み物、タオル
※パウスカートををお持ちの方はご持参ください。

ノルディックポールウォーキング

4月11日(土)

10:00～11:30

金子 美保子先生

定員10名

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

(雨天の場合は体育室を使用しますので上履きをご持参ください)

3月26日(木)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始



NEW いすヨガストレッチ

4月13日(月)

13:30～14:30

浦 智子先生

定員15名

いすに座ってできるヨガの講座がスタートします!

持ち物:飲み物、タオル

上履き

3月26日(木)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

4月16日(木)

14:00～15:00

土手 浩恵先生

定員20名

持ち物:飲み物、上履き、
タオル

3月26日(木)9:00より
窓口・電話にて
申込受付開始



折り紙教室

4月17日(金)10:00～11:30

中島 進先生

「箱」と「兜」を折ります。

持ち物:はさみ、のり、定規、筆記用具

3月26日(木)

9:00より窓口・電話
にて申込受付開始



つくってみよう

4月22日(水)13:30～14:00

定員:10名

簡単にできるラベンダー芳香剤
を作ってみませんか?

3月26日(木)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!

4月20日(月)・25日

(土)10:00～17:00

麻雀のルールがある程度分かる方が対象です。

東砂で麻雀を楽しみませんか?

自由参加です。



利用者懇談会

4月23日(木)13:30～14:30

どなたでも参加できます。是非ご参加ください♪



ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物:上履き、飲み物、タオル

3月26日(木)9:00より窓口・電話にて申し込み受付開始

3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

10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(金)

13:30～15:00

転倒予防体操

(上野幸先生)

定員20名

24日(金)

13:30～15:00

歌・レクリエーション

(伊藤成先生)

定員15名

※5月の申し込みは**4月27日(月)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行います。どなたでも参加できます!