



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

5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	
5月11日の将棋例会は 中止 となりました。 		★定員に達しています ◎当日参加できます ●申込制 (4月27日(月)9:00より 窓口・電話にて受付開始)				1 13:30-15:00 ●ひだまり 100歳まで動ける 体づくり Sintex®Elderly	2 お風呂は 菖蒲の香りの 入浴剤が入ります♪ 13:30-15:00 ◎詩吟教室 
3	4	5	6	7	8	9	
 憲法記念日 休館日	 みどりの日 休館日	 こどもの日 お風呂休み 開館しています♪	 振替休日 休館日	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 13:30-15:00 ◎民謡教室	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 10:00-11:30 ★生花教室	
10	11	12	13	14	15	16	
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	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	13:30-14:30 ●つくってみよう ボタンdeストラップ 13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:00-11:30 ◎百人一首	13:30-14:30 ◎東砂タイム	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室	
17	18	19	20	21	22	23	
お風呂休み 13:00-17:00 ◎洋室・体育室 開放日	お風呂休み 10:00-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・東砂ボン!	9:30-11:30 ★卓球サークル 13:30-14:30 ◎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 ◎輪踊り 13:30-15:00 ◎民謡教室	13:30-15:00 ◎輪投げ大会	
24	25	26	27	28	29	30	
休館日	6月分 おしらせ発行日 お風呂休み 13:00-17:00 ◎スカット開放日	6月分ひだまり 9:00受付開始 11:30-13:00 ◎東砂長寿サポート センター相談会 13:30-15:00 ◎スカットボール	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	13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	10:00-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・東砂ボン!	
31	お部屋開放日 5月17日(日)、31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ください♪		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♪		 KOTO City in TOKYO トキヨの、 ちよっと東。 すごく今。		
お風呂休み 13:00-17:00 ◎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

生花教室・卓球サークル・絵手紙教室 申込みされた方は**全員受講可能**となりました。
抽選は行いませんでしたので、申込された方は当日お越しください。

※生花教室にお申込みの方は、5月分のお花代1,200円をお釣りのないようにご用意頂き、
4月20日(月)～30日(木)の平日午前中にお支払いにお越しください。

5月2日(土)

菖蒲の香りの
入浴剤が入ります



いすヨガストレッチ

5月11日(月) 13:30～14:30

浦 智子先生 定員20名
いすに座ってできるヨガの講座です。
持ち物: 飲み物、タオル、上履き

4月27日(月)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!

5月18日(月)・30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すか?自由参加です。



ノルディックポールウォーキング

5月9日(土)

10:00～11:30

金子 美保子先生
定員10名



ポールを使って福社会館の
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)

4月27日(月)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始

つくってみよう ボタンdeストラップ

5月13日(水) 13:30～14:30

ボタンで作るストラップを作ってみませんか?
定員10名 4月27日(月)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始

東砂タイム **NEW**

5月15日(金) 13:30～14:30

職員と一緒に、脳トレをしたり、お話をしたり、
ゆったりとした時間を過ごしてみませんか?
自由参加です!

チェアエクササイズ

5月21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

4月27日(月)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始



講座の申込みに関するお知らせ

4月27日(月)のひだまり・各講座の申込み分から「キャンセル待ちの登録」を廃止いたします。
キャンセルが出た時点でロビーの掲示板に「キャンセル状況」を掲示いたします。
申込みを希望される方は、窓口・電話にてキャンセル状況を確認後お申込みください。

ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物: 上履き、飲み物、タオル

4月27日(月)9:00より窓口・電話にて申し込み受付開始

1日(金)13:30～15:00

100歳まで動けSintex®Elderly
(金子美保子先生)
定員20名

8日(金)13:30～15:00

介護予防体操(森山由起子先生)
定員20名

29日(金)13:30～15:00

歌・レクリエーション (伊藤成先生)
定員15名

※6月の申し込みは5月26日(火)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!