



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

6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
 KOTO City in TOKYO トキョーの、 ちょっと東。 すごく今。	1 お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	2 9:30-12:00 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	3 10:30-11:30 ◎フラダンス 13:30-15:00 ◎民謡サークル	4 13:30-15:00 ◎皆で歌おう会	5 13:30-15:00 ●ひだまり (お話の扉・ ゆったり太極拳)	6 10:00-11:30 ●ノルディック ポールウォーキング 13:30-15:00 ◎詩吟教室
7	8	9	10	11	12	13
お風呂休み 10:00-17:00 ◎体育室開放日 10:00-17:00 ◎ぬりえタイム	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	9:30-12:00 ★卓球サークル 11:30-13:00 ◎東砂長寿サポート センター 出張相談会 13:30-15:00 ◎スカットボール	13:30-15:00 ◎民謡サークル 13:30-15:00 ◎防災講座	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 ◎民謡教室 13:30-15:00 ●ひだまり (介護予防体操) 15:00-15:40 ◎健康教育 高血圧について	10:00-11:30 ★生花教室 13:30-14:30 ◎東砂タイム
14	15	16	17	18	19	20
休館日	お風呂休み 9:30-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・東砂ポン！	9:30-12:00 ★卓球サークル 13:30-14:30 ◎KOTO活き粋 体操 14:30-15:30 ●つくってみよう 鍋しき	10:00-11:30 ★絵手紙教室 13:30-15:00 ◎民謡サークル 14:30-15:30 ●金子塾	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) 15:00-15:40 ◎健康教育 低栄養について	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室
21	22	23	24	25	26	27
お風呂休み 10:00-17:00 ◎体育室開放日 10:00-17:00 ◎ぬりえタイム	お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	10:00-12:00 ◎サテライトカフェ 13:30-15:00 ◎スカットボール	10:00-12:00 ◎輪投げ開放 13:30-15:00 ◎輪投げ大会 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	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ◎民謡教室 13:30-15:00 ●ひだまり(3B体操) 15:00-15:40 ◎健康教育 口腔ケア	9:30-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・東砂ポン！
28	29	30	7月分おしらせ発行日 7月分 ひだまり・講座受付開始 ★定員に達しています ◎当日参加できます ●申込制(5月26日(火)9:00より窓口・電話にて受付開始)			
休館日	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				

6月1日(月)～9月30日(水)まで
高齢者の猛暑一時休憩所 開設中

福祉会館は「高齢者の猛暑一時休憩所」に指定されています
(開館日のみ)熱中症対策としてご利用ください。

※講座の屋外イベントについては熱中症予防のため中止する可能性があります。



ノルディックポールウォーキング 6月6日(土) 10:00～11:30 金子 美保子先生 定員12名 持ち物: 飲み物、タオル (雨天・猛暑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) 5月26日(火)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始	健康教育 高血圧について(保健師) <u>6月12日(金) 15:00～15:40</u> 低栄養について(管理栄養士) <u>6月19日(金) 15:00～15:40</u> 口腔ケア(歯科衛生士) <u>6月26日(金) 15:00～15:40</u> 自由参加です！	つくってみよう 鍋しき 6月16日(火) 14:30～15:30 定員10名 要らない服を裂いた布で鍋しきを編んで みませんか？ 持ち物: カギ編み針(太め) (家にある方) 5月26日(火)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始
ぬりえタイム NEW 6月7日・21日(日) 10:00～17:00 好きな時間に来てOKです。 ぬりえタイムを楽しんでみませんか♪ 	やってみよう 健康麻雀・東砂ボン！ 6月15日(月)・27日(土) 9:30～17:00 (12:30～13:30は休憩時間) 麻雀のルールがある程度分かる方が 対象です。自由参加です。	折り紙教室 6月19日(金) 10:00～11:30 嶺山 幸子先生 定員8名 持ち物: のり、はさみ、定規、筆記用具 5月26日(火)9:00より 窓口・電話にて申込受付開始
防災講座 NEW 6月10日(水) 13:30～15:00 テーマ: 高齢者が生き延びるために 必要なこと 講師: 山崎 正雄氏(防火防災危機管理 アドバイザー) 自由参加です！	金子塾 NEW 6月17日(水) 14:30～15:30 洋室 金子 美保子先生 定員10名 今回のテーマは「眠れる体づくり」です。 <u>ヨガマットの上で横になり背骨の調律を します！</u> 持ち物: 飲み物、タオル 5月26日(火)9:00より 窓口にて申込受付開始 ヨガマットを見て頂きたいので、 来館してお申込みお願いします。	サテライトカフェ 6月23日(火) 10:00～12:00  茶話会・健康相談・福祉総合相談など コーヒー・お茶・お菓子を用意して お待ちしています。自由参加です♪ 共催 東砂長寿サポートセンター 江東リハビリテーション病院 江東区社会福祉協議会 サテライト城東南部
東砂タイム 6月13日(土) 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！		

ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物: 上履き、飲み物、タオル

5月26日(火)9:00より窓口・電話にて申し込み受付開始

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	12日(金) 13:30～15:00 介護予防体操 (森山由起子先生) 定員20名	19日(金) 13:30～15:00 転倒予防体操 (上野幸先生) 定員20名	26日(金) 13:30～15:00 3B体操 (福田育子先生) 定員20名
---	---	---	--

※7月の申し込みは**6月26日(金)9:00**より窓口・電話にて受付開始

講座の申込みに関するお知らせ

ひだまり・各講座の申込みの「キャンセル待ちの登録」を廃止いたしました。キャンセルが出た時点でロビーの掲示板に「講座の空き状況」を掲示いたします。申込みを希望される方は、窓口・電話にて講座の空き状況を確認後お申込みください。

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！