



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

7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
★定員に達しています ◎当日参加できます ●申込制 （6月26日（金）9:00より 窓口・電話にて受付開始）			1	2	3	4
			10:30-11:30 ◎フラダンス 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 100歳まで動ける 体づくり Sintex®Elderly	10:00-11:30 ★生花教室 10:00-11:30 ◎詩吟教室 （体育室）
5	6	7	8	9	10	11
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	9:30-12:00 ★卓球サークル 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	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 ボールウォーキング 9:30-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀 ・東砂ポン！
12	13	14	15	16	17	18
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	9:30-12:00 ★卓球サークル 13:30-15:00 ◎スカットボール	10:00-11:30 ★絵手紙教室 13:30-15:00 ◎民謡サークル 13:30-15:00 ◎終活講座	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 14:00-15:00 ●チェア エクササイズ	10:00-12:00 ◎輪投げ開放 13:30-15:00 ◎輪投げ大会	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室
19	20	21	22	23	24	25
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	休館日 海の日	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 13:30-14:30 ◎KOTO活き粋体操 14:30-15:30 ●つくってみよう ひまわりの壁飾り	9:30-17:00 ◎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 ◎書道教室	10:00-11:30 ◎輪踊り 13:30-15:00 ◎民謡教室	8月分 お知らせ発行日 ◎ひがしすにゃん まつり～夏～ 第一部 10:00-11:30 第二部 13:00-15:00 15:00～お楽しみミニ 演奏会があるかも！？
26	27	28	29	30	31	
休館日	お風呂休み 8月分 ひだまり・講座 9:00受付開始 10:00-17:00 ◎スカット開放日	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 ◎民謡教室 13:30～14:30 ◎東砂タイム	13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	 KOTO City in TOKYO トーキョーの ちよっと東 すごく今

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。



ぬりえタイム (自由参加)

7月5日(日)19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?



ノルディックポールウォーキング

7月11日(土)10:00~11:30

金子 美保子先生 定員12名

持ち物:上履き、飲み物、タオル

ポールを使ってウォーキングします。雨天・猛暑の場合は体育室を使用します。

6月26日(金)9:00より窓口・電話にて申込受付開始

終活講座 (自由参加)

7月15日(水)13:30~15:00

講師:(株)公益社 津熊 聡史氏

テーマ:終活-自分らしく生きるために
エンディングノートを差上げます!



つくってみよう

紙で作るひまわりの壁飾り

7月21日(火)

14:30~15:30 定員10名

6月26日(金)9:00より

窓口・電話にて申込受付開始



東砂タイム (自由参加)

7月30日(木)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?



ひがしすにゃんまつり~夏~

(自由参加)

7月25日(土)

第一部10:00~11:30

第二部13:00~15:00



児童館のお祭りがあります。おもちゃすくい、

輪投げ、射的、迷路、リサイクル市など...

15:00~は和室(大)にてお楽しみ

ミニ演奏会があるかも...?!



詩吟教室

7月4日(土)

10:00~11:30

体育室にて

いつもと場所・時間が

異なりますので

ご注意ください。

ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物:上履き、飲み物、タオル

6月26日(金)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

100歳まで動ける体づくり

Sintex®Elderly

(金子美保子先生) 定員20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

31日(金)13:30~15:00

歌・レクリエーション(伊藤成先生)

定員15名

※8月の申し込みは7月27日(月)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!