



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

8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】亀戸駅ーなぎさニュータウン

【両28】両国ー葛西橋

【門21】東大島ー門前仲町

【秋26】秋葉原ー葛西駅

【亀21】亀戸駅ー東陽町駅

☆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
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						1
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。						9:30-17:00 ◎やってみよう健康麻雀 ・東砂ポン！
2	3	4	5	6	7	8
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	13:30-15:00 ◎スカットボール	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 ●ひだまりお話の扉・ゆったり太極拳	10:00-11:30 ●ノルディックポールウォーキング(体育室) 13:30-15:00 ◎詩吟教室
9	10	11	12	13	14	15
休館日	お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	休館日 山の日	10:00-11:00 ◎健康教育「食中毒について」 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 ●ひだまり介護予防体操	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室
16	17	18	19	20	21	22
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 9:30-17:00 ◎やってみよう健康麻雀・東砂ポン！ 13:30-14:30 ●いすヨガストレッチ	13:30-14:30 ◎KOTO活き粋体操 14:30-15:30 ●つくってみよう「ちぎり絵」	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 ●折り紙教室 13:30-15:00 ●ひだまり転倒予防体操	13:30-14:30 ◎東砂タイム
23	24	25	26	27	28	29
休館日	お風呂休み 10:00-17:00 ◎スカット開放日	9月号 お知らせ発行日 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	9月分 ひだまり・講座 9:00受付開始 13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:00-11:30 ◎百人一首	9:30-17:00 ◎やってみよう健康麻雀・東砂ポン！ 10:00-11:30 ◎輪踊り	10:00-12:00 ◎輪投げ開放 13:30-15:00 ◎輪投げ大会
30	31	◎当日参加できます ●申込制 (7月27日(月)9:00より窓口・電話にて受付開始)				
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					

やってみよう

健康麻雀・東砂ポン！

(自由参加)

8月1日(土)、17日(月)、
28日(金)
9:30～12:30
13:30～17:00

8月は3回開催します！

ノルディックポールウォーキング

8月8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

ポールを使って体育室で
ウォーキングをします。
上履きをご持参ください。

7月27日(月)9:00より窓口・電話にて申込受付開始

ぬりえタイム (自由参加)

8月 2日(日)、16日(日)
30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？

金子塾

8月19日(水) 14:30～15:30

洋室にて

テーマ:足元から整える健康づくり
～足指をほぐしてスッと立てる身体、
転びにくい身体へ～
ヨガマットの上で座り足指の
エクササイズをします。

初めて金子塾に参加希望される方は
ヨガマットと洋室の確認の為、
ご来館にてお申込みをお願いします。

7月27日(月)9:00より窓口にて
申込受付開始

健康教育 (自由参加)

8月12日(水)10:00～11:00
「食中毒について」

食事を通しての感染症について
学んでみませんか？

つくってみよう ちぎり絵

8月18日(水) 14:30～15:30
定員10名

7月27日(月)
9:00より
窓口・電話にて
申込受付開始

折紙教室

8月21日(金)
10:00～11:30

嶺山 幸子先生

持ち物:のり、はさみ、定規、
筆記用具 定員8名

7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 (自由参加)

8月22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？

ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物:上履き、飲み物、タオル

7月27日(月)9:00より窓口・電話にて申し込み受付開始

7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

14日(金)13:30～15:00

介護予防体操(森山由起子先生)
定員22名

21日(金)13:30～15:00

転倒予防体操(上野幸先生)
定員20名

※9月の申し込みは8月26日(水)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！