



# 東砂福祉会館

2026年（令和8年）

# 9月

開館時間 9:00～19:00

日曜・祝日 18:00まで



〒136-0074 東砂 7-15-3

☎ 3 6 4 6 - 0 4 6 1 FAX 3 6 4 8 - 9 2 4 7

<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                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <br>トーキョーの<br>ちょっと東。<br>すごく今。                                                       |                                                                               | 1                                                                                          | 2                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                 | 4                                                                           | 5                                                                    |
|                                                                                     |                                                                               | 9:30-11:30<br>◎カラオケ開放日<br>13:30-15:00<br>◎スカットボール                                          | 10:30-11:30<br>◎フラダンス<br>13:30-15:00<br>◎民謡サークル                         | 13:30-15:00<br>◎皆で歌おう会                                                                                                                                                                            | 13:30-15:00<br>●ひだまり<br>100歳まで動ける<br>体づくり<br>Sintex®Elderly                 | 10:00-11:30<br>●ノルディック<br>ポールウォーキング<br>(体育室)<br>13:30-15:00<br>◎詩吟教室 |
| 6                                                                                   | 7                                                                             | 8                                                                                          | 9                                                                       | 10                                                                                                                                                                                                | 11                                                                          | 12                                                                   |
| お風呂休み<br>10:00-15:00<br>◎将棋例会<br>9:30-12:00<br>◎カラオケ開放日<br>13:00-17:00<br>◎ぬりえタイム   | お風呂休み<br>10:00-17:00<br>◎スカット開放日                                              | 9:30-12:00<br>★卓球サークル<br>13:30-15:00<br>◎スカットボール                                           | 9:30-12:00<br>◎カラオケ開放日<br>13:30-15:00<br>◎民謡サークル                        | 10:00-11:30<br>◎百人一首<br>13:30-15:00<br>◎民謡教室                                                                                                                                                      | 10:00-11:30<br>◎輪踊り<br>13:30-15:00<br>●ひだまり<br>介護予防体操                       | 10:00-11:30<br>★生花教室<br>13:30-14:30<br>◎東砂タイム                        |
| 13                                                                                  | 14                                                                            | 15                                                                                         | 16                                                                      | 17                                                                                                                                                                                                | 18                                                                          | 19                                                                   |
| 休館日                                                                                 | お風呂休み<br>9:30-17:00<br>◎やってみよう<br>健康麻雀<br>・東砂ボン！<br>13:30-14:30<br>●いすヨガストレッチ | 9:30-12:00<br>★卓球サークル<br>13:30-14:30<br>◎KOTO活き粋体操<br>14:30-15:30<br>●つくってみよう<br>多肉植物の寄せ植え | 10:00-11:30<br>★絵手紙教室<br>11:30-12:00<br>◎避難訓練<br>13:30-15:00<br>◎民謡サークル | 13:30-15:00<br>◎皆で歌おう会<br>14:00-15:00<br>●チェアエクササイズ                                                                                                                                               | 11:30-13:00<br>◎東砂長寿サポート<br>センター出張相談会<br>13:30-15:00<br>●ひだまり<br>口腔ケア       | 10:00-11:30<br>◎太極拳<br>13:30-15:00<br>◎詩吟教室                          |
| 20                                                                                  | 21                                                                            | 22                                                                                         | 23                                                                      | 24                                                                                                                                                                                                | 25                                                                          | 26                                                                   |
| お風呂休み<br>9:30-12:00<br>◎カラオケ開放日<br>10:00-17:00<br>◎体育室開放日<br>13:00-17:00<br>◎ぬりえタイム | <br>敬老の日<br>お風呂11時から13時<br>まで実施します！<br>13:15-16:00<br>敬老コンサート                 | <br>国民の祝日<br>休館日                                                                           | <br>秋分の日<br>休館日                                                         | 10:00-11:30<br>◎百人一首<br>13:30-15:00<br>◎書道教室                                                                                                                                                      | 10:00-11:30<br>◎輪踊り<br>13:30-15:00<br>◎民謡教室<br>13:30-15:00<br>●ひだまり<br>3B体操 | 10:00-12:00<br>◎輪投げ開放<br>13:30-15:00<br>◎輪投げ大会                       |
| 27                                                                                  | 28                                                                            | 29                                                                                         | 30                                                                      | <div>10月号<br/>お知らせ発行日</div> <div>10月分ひだまり<br/>9:00受付開始</div> <div>           ★ 定員に達しています<br/>           ◎ 当日参加できます<br/>           ● 申込制<br/>           (8月26日(水)9:00より窓口・電話にて受付開始)         </div> |                                                                             |                                                                      |
| 休館日                                                                                 | お風呂休み<br>10:00-17:00<br>◎スカット開放日                                              | 9:30-12:00<br>★卓球サークル<br>13:30-15:00<br>◎スカットボール                                           | 9:30-17:00<br>◎やってみよう<br>健康麻雀<br>・東砂ボン！<br>13:30-15:00<br>◎民謡サークル       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                      |

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。  
 ご来館の際は汗拭きタオルと飲み物をご持参ください。※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

9月5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

体育室で体操やウォーキングをします。上履きをご持参ください。

8月26日(水)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! (自由参加)

9月14日(月)、30日(水)  
9:30~17:00



### ぬりえタイム (自由参加)

9月6日(日)、20日(日)

13:00~17:00

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?



### つくってみよう

#### 「多肉植物の寄せ植え」

9月15日(火)13:30~14:30

色々な多肉植物で小さな寄せ植え  
カップを作ってみませんか?

定員8名

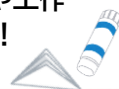
8月26日(水)9:00より  
窓口・電話にて申込受付開始



### 東砂タイム (自由参加)

9月12日(土)13:30~14:30

職員と一緒に脳トレや工作  
簡単な体操をします!



### 避難訓練 (自由参加)

9月16日(水)

11:30~12:00

避難訓練をおこないます!  
もし福祉会館に来ている時に  
災害が起こったら...?  
避難経路などを皆で確認  
しましょう!



## カラオケの機械を導入しました!



カラオケ開放日を開催します。今月は日数を多めに設けましたが、皆様のご意見・ご要望をお伺いしながら検討致しますので、来月から回数を変更する場合もございます。ご了承ください。

カラオケの機械はカラオケ開放日の他に皆で歌おう会・東砂タイム等でも使用します。

## カラオケ開放日

9月1日(火) 6日(日) 9日(水)

20日(日)

自由参加です!



## 敬老の日イベント 敬老コンサート

9月21日(月・祝)

13:00 和室(大)開場

13:15~14:15 フルート演奏

14:30~15:30 トランペット演奏

この後くじ引き大会も開催します!

※9:00~13:00まで

和室(小)は通常通りご利用いただけます。



### お風呂利用の方へ

9月21日(月・祝)は

11:00~13:00

までの入浴となります。

にぎり湯をお楽しみに♪

※入浴時間が異なりますので  
ご注意ください。

## スマホ相談

東砂福祉会館では職員による  
スマホ相談を随時行って  
おります。  
但し、職員が分かる  
範囲内となりますので、  
ご了承ください。



## ひだまり (介護予防グループ)

※持ち物:上履き、飲み物、タオル

8月26日(水)9:00より窓口・電話にて申込受付開始

4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

11日(金)

13:30~15:00

介護予防体操

(森山由起子先生)

定員22名

18日(金)

13:30~15:00

口腔ケア

(金田恵美子先生)

定員15名

25日(金)

13:30~15:00

3B体操

(福田育子先生)

定員20名

※10月の申し込みは9月26日(土)9:00より窓口・電話にて申込受付開始

## 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!