



東砂福祉会館

10月

2026年（令和8年）

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 (9月26日(土)9:00より窓口・電話にて受付開始) ※ご来館の際は汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。 				1	2	3
				10:00-11:00 ●いすヨガde リフレッシュ	10:00-11:30 ●折り紙教室	10:00-11:30 ★生花教室
				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	13:30-15:00 ◎詩吟教室
4	5	6	7	8	9	10
9:30-12:00 ◎カラオケ開放日	13:00-16:00 ◎カラオケ開放日	9:30-12:00 ★卓球サークル	10:30-11:30 ◎フラダンス	10:00-11:30 ◎百人一首	10:00-11:30 ◎輪踊り	10:00-11:30 ●ノルディック ポールウォーキング
13:00-17:00 ◎ぬりえタイム		10:00-12:00 ◎スカット開放日	11:30-13:00 ◎長寿サポート センター出張相談会	13:30-15:00 ◎民謡教室	13:30-15:00 ◎民謡教室	13:30-14:30 ◎東砂タイム
10:00-17:00 ◎体育室開放日	お風呂休み	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 ●ひだまり 介護予防体操	
お風呂休み						
11	12	13	14	15	16	17
休館日	 スポーツの日 休館日	9:30-12:00 ★卓球サークル	10:30-11:30 ◎フラダンス (ひがしすにゃん まつり練習日)	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会	9:30-12:00 ◎カラオケ開放日	10:00-11:30 ◎太極拳
		13:30-14:30 ◎KOTO活き粋体操	13:30-14:30 ◎わくわく体操	14:00-15:00 ●チェアエクササイズ	13:30-15:00 ●ひだまり 転倒予防体操	13:30-15:00 ◎詩吟教室
		14:30-15:30 ●つくってみよう つまみ細工	13:30-15:00 ◎民謡サークル			
18	19	20	21	22	23	24
9:30-12:00 ◎カラオケ開放日	9:30-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・ 東砂ボン!	9:30-12:00 ★卓球サークル	10:00-11:30 ★絵手紙教室	10:00-11:30 ◎百人一首	10:00-11:30 ◎輪踊り	10:00-12:00 ◎輪投げ開放
13:00-17:00 ◎ぬりえタイム		10:00-12:00 ◎スカット開放日	13:30-15:00 ◎民謡サークル		13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	13:30-15:00 ◎輪投げ大会
10:00-17:00 ◎体育室開放日	お風呂休み	13:30-15:00 ◎スカットボール	13:30-14:30 ◎職員と 歌いましょう	13:30-15:00 ◎書道教室	13:30-15:00 ◎民謡教室	11月号おしらせ 発行日
お風呂休み						
25	26	27	28	29	30	31
休館日	9:30-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・東砂ボン!	10:00-12:00 ◎スカット開放日	13:30-15:00 ◎民謡サークル	13:30-14:30 ◎職員と 歌いましょう	13:30-14:30 ●つくってみよう 観葉植物の 寄せ植え	9:30-16:30 ◎カラオケ開放日
	13:30-14:30 ●いすヨガストレッチ	13:30-15:00 ◎スカットボール	14:30-15:30 ●金子塾			
	11月分ひだまり 9:00受付開始					
	お風呂休み					

10月は浦智子先生の講座が2回！多くの方に参加して頂きたいため、どちらか片方の申し込みでお願い致します。



いすヨガdeリフレッシュ

10月1日(木)10:00～11:00
(毎月開催ではないです)

いすヨガストレッチ

10月26日(月)13:30～14:30

浦智子先生 定員各22名
持ち物:上履き、飲み物、タオル
9月26日(土)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始

ノルディックポールウォーキング

10月10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
ポールを使って福祉会館の周りをウォーキングします。(雨天時は体育室で行いますので上履きをお持ちください。)

9月26日(土)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始



フラダンス教室(自由参加)

10月・11月は2回開催します！
2回目の10月14日(水)はフラレッスンとなっておりますが、11月に開催しますひがしすにゃんまつりの練習日となります。

わくわく体操(自由参加)

10月14日(水)
13:30～14:30

カラオケの機械を使って楽しく体操をしませんか？
持ち物:飲み物、タオル

つくってみよう

今月は2回開催します♪

つまみ細工

10月13日(火) 14:30～15:30
素敵なつまみ細工を作ります！

観葉植物の寄せ植え

10月30日(金) 13:30～14:30
好評だった寄せ植えの第二弾です！

定員各10名
9月26日(土)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始



職員と歌いましょう(自由参加)

10月21日(水)・29日(木)
13:30～14:30

カラオケの機械を使って職員と皆様と一緒に歌いませんか？



折り紙教室

10月2日(金)10:00～11:30

今回は花瓶を作ります！
嶺山幸子先生 定員8名

9月26日(水)9:00より
窓口・電話にて申込受付開始



予告

ひがしすにゃんまつり～冬～

11月29日(日)10:00～15:00 お楽しみに♪

9月26日(土)9:00より申し込み受付開始

ひだまり(介護予防グループ)

※持ち物:上履き、飲み物

2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

9日(金)
13:30～15:00
介護予防体操(森山由起子先生)
定員22名

16日(金)
13:30～15:00
転倒予防体操
(上野幸先生)
定員20名

23日(金)
13:30～15:00
歌・レクリエーション
(伊藤成先生)
定員15名

※11月の申し込みは**10月26日(月)9:00**より受付開始

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！

東砂福祉会館 ☎3646-0461