



東砂福祉会館

2026年（令和8年）

11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>

運営会社：株式会社 明日葉



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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
9:30-12:00 ◎東砂カラオケ 10:00-17:00 ◎体育室開放日 13:00-17:00 ◎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！ お風呂休み	 文化の日 休館日	10:00-11:30 ◎フラダンス 13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:00-11:00 ◎わくわく体操 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	10:00-11:00 ◎職員と歌いましょう 13:30-15:00 ◎詩吟教室
8	9	10	11	12	13	14
総合区民センターにて 悠々フェスティバル 開催！！ 休館日	13:30-14:30 ●いすヨガストレッチ お風呂休み	9:30-11:30 ★卓球サークル 10:00-12:00 ◎スカット開放日 13:30-15:00 ◎スカットボール	10:00-11:30 ★生花教室（作品展） 13:30-15:00 ◎民謡サークル	10:00-11:00 ◎職員と歌いましょう 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 13:30-15:00 ◎民謡教室	10:00-11:30 ●ノルディック ポールウォーキング 13:30-14:30 ◎東砂タイム
生花作品展11日13:00～13日15:00						
15	16	17	18	19	20	21
9:30-12:00 ◎東砂カラオケ 10:00-17:00 ◎体育室開放日 13:00-17:00 ◎ぬりえタイム お風呂休み	9:30-12:00 ◎東砂カラオケ お風呂休み	9:30-11:30 ★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 アクリルたわし	10:00-11:30 ◎フラレッスン （ひがしすにゃん まつり練習日） 13:30-15:00 ◎民謡サークル	13:30-15:00 ◎皆で歌おう会 14:00-15:00 ●チェアエクササイズ	13:30-15:00 ●ひだまり 歌・レクリエーション	10:00-11:30 ◎太極拳 13:30-15:00 ◎詩吟教室
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日	9:30-11:30 ★卓球サークル 10:00-12:00 ◎スカット開放 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 12月号お知らせ 発行日	10:00-11:30 ◎百人一首 13:30-15:00 ◎書道教室 13:30-15:00 ◎民謡教室 12月分ひだまり 9:00受付開始	10:00-11:30 ◎輪踊り 12:00-13:30 ◎長寿サポート センター出張相談会 13:30-15:00 ●ひだまり 3B体操 13:30-15:00 ◎民謡教室	9:30-12:00 ◎東砂カラオケ
29	30	 ★ 定員に達しています ◎ 当日参加できます ● 申込制(10月26日(月)受付開始)				
10:00-15:00 ひがしすにゃん まつり～冬～ お風呂休み	9:30-17:00 ◎やってみよう 健康麻雀・ 東砂ポン！ お風呂休み					

フラダンス教室（自由参加）

11月よりフラダンスの時間を延長し
90分となります。

是非ご参加ください♪

11月4日(水)10:00～11:30

11月18日(水)10:00～11:30



18日はひがしすにゃんまつり練習日ですが、
出演されない方でもレッスンの参加は可能
です。

つくってみよう「アクリルたわし」

11月17日(火)14:30～15:30

今回はかぎ針7号を持参してください。

10月26日(月)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

11月14日(土)10:00～11:30

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

持ち物:飲み物、タオル

10月26日(月)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）

11月7日(土)・12日(木)10:00～11:00

カラオケの機械を使って職員と皆様で
一緒に歌いませんか？



生花教室作品展

11月11日(水)13:00

～13日(金)15:00

玄関ロビーにて展示さ
れます。ぜひご覧ください♪



わくわく体操（自由参加）

11月5日(木)10:00～11:00

職員と一緒に楽しく
体操をしませんか？

持ち物:飲み物、タオル



ひがしすにゃんまつり

11月29日(日)

10:00～15:00

～冬～

児童館と合同のお祭りを
今年も開催致します！

舞台上でフラダンス、太鼓演奏、
太鼓体験、民謡サークルの演目
などを開催予定です！

10月26日(月)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

6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

13日(金)

13:30～15:00

介護予防体操
(森山由起子先生)
定員22名

20日(金)

13:30～15:00

歌・レクリエーション
(伊藤成先生)
定員15名

27日(金)

13:30～15:00

3B体操
(福田育子先生)
定員20名

※12月の申し込みは**11月26日(木)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！