

2023年 5月 古石場だより

〒135-0045 古石場福祉会館

住所: 江東区古石場1-11-11
電話・FAX: 03(3641)9531

運営: 株式会社明日葉

<https://furuishiba-fukushi-jidou.jp>



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	お風呂休み	太極拳教室 (自主活動) 10:00 うたおう会 1:30	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	パソコン教室 (実践入門) 10:00 菖蒲湯	カラオケ愛好会 10:00~12:00 KOTO 活き粋体操 1:30
7	8	9	10	11	12	13
お風呂休み	お風呂休み	詩吟教室 1:30	輪踊り 10:00~11:15 やさしい英語教室 1:30	民踊教室 (自主活動) 1:30	パソコン教室 (実践応用) 10:00 たんぽぽ (リハビリ体操) 2:30	パステル アート教室 10:00 おりがみ教室 1:30
14	15	16	17	18	19	20
休館日	お風呂休み	太極拳教室 (自主活動) 10:00 詩吟教室 1:30	輪踊り 10:00~11:15 やさしい英語教室 1:30	輪投げ練習日 11:00~12:00 大人のぬりえ会 1:30	パソコン教室 (実践入門) 10:00 たんぽぽ (のびのび体操) 1:30	カラオケ愛好会 10:00~12:00 輪投げ会 1:30
21	22	23	24	25	26	27
お風呂休み	お風呂休み ぼたん 1:30	うたおう会 1:30	パソコン教室 (個別相談) 10:00 -朗読- 名作サロン 2:00	民踊教室 (講師活動) 1:30	パソコン教室 (実践応用) 10:00	カラオケ愛好会 10:00~12:00
28	29	30	31	【輪投げ練習日】 11:00~12:00まで、フリーで輪投げの練習をできるようにしています。 【輪投げ会】 1:00のラジオ体操終了後に整理券を配布します。得点を記録しています。 【ぼたん】 輪踊り講師の自主練習会です。		
休館日	お風呂休み	カラオケ愛好会 2:30~4:30	落語会 1:30			

今月の予定

落語会



【日時】
5月31日(水)
1:30~
【定員】
25名(先着順)
【場所】
和室(大)



5月5日(金)
菖蒲湯をお楽しみください♪

一朗読一 名作サロン

江東区を中心に活動されているボランティア団体による朗読会です。
5月24日(水)2:00~3:00に和室(大)にて行います。



介護予防グループ たんぽぽ



12日	(金)	リハビリ体操	2:30~3:30	大関 貴弘先生
19日		のびのび体操	1:30~3:00	森山 由起子先生

※水分補給用の飲み物をご持参ください。

生き粋体操だよ！ 全員集合！

日時 5月6日(土) 1:30~
場所 古石場福祉会館 和室(大)
内容
・筋力トレーニング編
・水彩音頭編(練習)
・水彩音頭(音楽付き♫通しで)



江東区のオリジナル介護予防体操です！
介護予防リーダーさんも参加してくれます。

☆ ラジオ体操 ☆

健康づくりのために習慣に
してみませんか？
第一と第二を行います！

時間 1:00~
場所 古石場福祉会館 和室(大)

ほとんど
毎日やっています！！