

2023年 6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
					2 パソコン教室 (実践入門) 10:00 たんぽぽ (介護予防講話) 1:30	3 カラオケ愛好会 10:00~12:00 KOTO 生き粋体操 1:30
4 お風呂休み	5 お風呂休み	6 太極拳教室 (講師活動) 10:00	7 輪踊り 10:00~11:15 書道教室 1:30	8	9 パソコン教室 (実践応用)10:00 健康教育 1:00~2:00 たんぽぽ (リハビリ体操) 2:30	10 パステル アート教室 10:00 おりがみ教室 1:30
11 休館日	12 お風呂休み やさしい英語教室 1:30	13 詩吟教室 1:30		14 輪投げ練習日 11:00~12:00 大人のぬりえ会 1:30	15 パソコン教室 (実践入門) 10:00 たんぽぽ (のびのび体操) 1:30	16 カラオケ愛好会 10:00~12:00 輪投げ会 1:30
18 お風呂休み	19 お風呂休み ぼたん 1:30	20 太極拳教室 (自主活動) 10:00 詩吟教室 1:30	21 輪踊り 10:00~11:15 やさしい英語教室 1:30	22 民踊教室 (自主活動) 1:30	23 パソコン教室 (実践応用) 10:00 たんぽぽ (シニアヨガ) 1:30	24
25 休館日	26 お風呂休み	27	28 パソコン教室 (個別相談) 10:00 -朗読- 名作サロン 2:00		29 パソコン教室 (実践入門) 10:00 たんぽぽ (口腔ケア) 1:30	

※ 裏面に続く

今月の予定

朗読 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。

6月28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

2日	(金)	介護予防講話	1:30~3:00	北原 千寿子先生
9日	(金)	リハビリ体操	2:30~3:30	小島 陽平先生
16日	(金)	のびのび体操	1:30~3:00	森山 由起子先生
23日	(金)	シニアヨガ	1:30~3:00	齊藤 麻美先生
30日	(金)	口腔ケア	1:30~3:00	金田 恵美子先生

※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: 6月3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!!

【輪投げ会】 17日(土)

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。



健康教育

【日時】 6月9日 (金)
1:00から2:00 場所 和室大(自由参加)

「楽しく学ぶ 高血圧教室」

高血圧心配ですよね~。
高血圧について楽しく学んでいきましょう。