

# 2023年 7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
<p>七夕飾りやります！ 事務所窓口に短冊など設置 しますので、みんなで楽し く飾りましょう☆</p>		<p>【輪投げ会】7/15(土)開催！ 1時のラジオ体操終了後整理券を 配布し、得点も記録します！</p>			<p>1 カラオケ愛好会 10:00~12:00 KOTO 活き粋体操 1:30</p>	
2	3	4	5	6	7(七夕)	8
お風呂休み 	お風呂休み	太極拳教室 (講師活動) 10:00 	輪踊り 10:00 書道教室 1:30☒		パソコン教室 (実践入門) 10:00 たんぽぽ (レクリエーション) 1:30	パステルアート 教室 10:00 おりがみ教室 1:30
9	10	11	12	13	14	15
休館日	お風呂休み 長寿サポート センター 相談会 1:00☒	詩吟教室 1:30☒ 	やさしい英語教室 1:30☒ 	輪投げ練習日 11:00~12:00 民謡教室 (講師活動) 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	カラオケ愛好会 10:00~12:00 輪投げ会 1:30
16	17	18	19	20	21	22
お風呂休み	休館日 (海の日)	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☒	スマホ講座 ① 10:00 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
23	24	25	26	27	28	29
休館日	お風呂休み ぼたん (輪踊講師の 自主練習会) 1:30☒		パソコン教室 (個別相談) 10:00 -朗読- 名作サロン 2:00	スマホ講座 ② 10:00 民謡教室 (自主活動) 1:30☒	パソコン教室 (実践応用) 10:00 たんぽぽ (シニアヨガ) 1:30	パステルアート 教室 10:00 ※8月教室中止 による振替
30	31	<p>～ラジオ体操～ 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ます！ 第1・第2を行います！</p>				<p>※ 裏面に続く</p>



# 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。

7月26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



7日	(金)	レクリエーション	1:30~3:00	小倉 あけみ先生
14日	(金)	リハビリ体操	2:30~3:30	高木 聡 先生
21日	(金)	のびのび体操	1:30~3:00	森山 由起子先生
28日	(金)	シニアヨガ	1:30~3:00	齊藤 麻美先生



※水分補給用の飲み物をご持参ください。

## 活き体操だよ! 全員集合!

日時： 7月1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!



## ~猛暑一時休憩所開設~

福祉会館は7月1日(土)~9月30日(土)  
「猛暑一時休憩所」として指定されます。  
(開館日に限る) 熱中症の予防のため  
にご活用ください!



## 長寿サポートセンター相談会

《テーマ:熱中症について》

訪問看護師、管理栄養士から  
熱中症についてのお話しをして  
いただきます。

予防対策の体操もあります。

ぜひ、ご参加ください。

日時：7月10日(月)

1:00~2:00

場所：古石場福祉会館

和室大

定員：先着20名



## ☆スマホ教室開催します!

開催日程は全3回です (①7/20・②7/27・③8/3)

いずれも木曜日・10:00~11:30です。

申込は窓口にて受付ます。(電話不可)

☆申し込み期間・7/6(木)9時~

☆全日参加可能な方をお願いします。

☆定員に達し次第、キャンセル待ち受け付けます。

☆場所：和室大

①7月20日(木)10:00~11:30

テーマ「マップとカメラ」

②7月27日(木)10:00~11:30

テーマ「1回目のおさらい、電話、メール」

③3回目の8/3については、次号8月だよりにて、詳細をお知らせします。