

2023年 10月



〒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



古石場だより



運営会社：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	7
		太極拳教室 (講師活動) 10:00	輪踊り 10:00~11:15		パソコン教室 (実践入門) 10:00	カラオケ愛好会 9:30~
お風呂休み	お風呂休み		書道教室 1:30	高齢者保健事業 個別相談会 ※裏面参照	たんぽぽ (介護予防講話) 1:30	KOTO 活き粋体操 1:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日 	休館日 	 詩吟教室 1:30	 やさしい英語教室 1:30	 民踊教室 (講師活動) 1:30	パソコン教室 (実践応用) 10:00	パステル アート教室 10:00
15	16	17	18	19	20	21
	お風呂休み	太極拳教室 (自主活動) 10:00	輪踊り 10:00~11:15	輪投げ練習日 11:00~12:00	パソコン教室 (実践入門) 10:00	カラオケ愛好会 9:30~
お風呂休み	長寿サポート センター相談会 2:00~	詩吟教室 1:30	やさしい英語教室 1:30	大人のぬりえ会 1:30	たんぽぽ (のびのび体操) 1:30	輪投げ会 1:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日 	お風呂休み		パソコン教室 (個別相談) 10:00	 民踊教室 (自主活動) 1:30	パソコン教室 (実践応用) 10:00	カラオケ愛好会 9:30~
	ぼたん 1:30		-朗読- 名作サロン 2:00		たんぽぽ (シニアヨガ) 1:30	
29	30	31	<p>★ 長寿サポートセンター相談会 ★ 日時: 10月16日(月) 午後2:00~ 内容: 特殊詐欺講話 講師: 深川警察署 生活安全課防犯係 高橋巡查長</p>			
お風呂休み	お風呂休み					

~お風呂の時間について~

毎月火曜日~土曜日(午前11時~午後3時迄)

※ 金曜日のみ午後2時までです。



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。

10月25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

- 10月6日(金曜日) 1:30~ 介護予防講話 北原千寿子先生
- 10月13日(金曜日) 2:30~ リハビリ体操 高木聡先生
- 10月20日(金曜日) 1:30~ のびのび体操 森山由起子先生
- 10月27日(金曜日) 1:30~ シニアヨガ 斎藤麻美先生



後期高齢者重症化予防事業にかかる健康教育個別相談会(第1回目)

場所:和室(大) 日時:10月5日(木) 13:30~

※ **ご注意ください!** 一般の健康相談会ではありません。

当相談会は、下記の方々を対象とした相談会です。

後期高齢者の健康診査を受診、健診結果が出た方のうち、江東区保健事業担当の判断において、健康教育を必要とされた方。

(当相談会は今月・来月の2回構成となっていて、

対象者には、事前に江東区よりお通知が届きます。)

本件について不明な点がありましたら、下記までお尋ねください。

江東区役所生活支援部医療保険課

連絡先:03-3647-8516



活き粋体操だよ!

全員集合!



日時: 10月7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!

【輪投げ会】10/21(土)開催します!

1時のラジオ体操終了後、整理券を配布します! 得点も記録します!



☆ ラジオ体操 ☆

ほとんど毎日やっています!!

健康づくりのため、習慣にしてみませんか?

時間: 1時00分

会場: 和室(大)

第1, 第2やっています!

