

2023年 12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



KOTO
スポーツ・文化・福祉
江東区

運営:株式会社 明日葉

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

日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">年末年始の休館</p> <p>福祉会館は12月29日(金)から1月3日(水)までお休みさせていただきます。 新年は、1月4日(木)から開館いたします。</p>					1	2
					パソコン教室 (実践入門) 10:00	カラオケ愛好会 9:30~12:00
					健康教育1:00	
					たんぽぽ (介護予防講話) 1:30	KOTO 生き粋体操 1:30
3	4	5	6	7	8	9
お風呂休み	お風呂休み	太極拳教室 (講師活動) 10:00 	輪踊り 10:00~11:15	スマホ教室 2回目 10:00 高齢者保健事業 個別相談会 (※対象者限定) 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
					たんぽぽ (リハビリ体操) 2:30	おりがみ教室 1:30
10	11	12	13	14	15	16
休館日 おやすみ	お風呂休み	 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 民踊教室 (講師活動) 1:30	パソコン教室 (実践入門) 10:00	カラオケ愛好会 9:30~12:00
					たんぽぽ (のびのび体操) 1:30	輪投げ会 1:30
17	18	19	20	21	22	23
お風呂休み	お風呂休み ぼたん (輪踊講師の自主練習会) 1:30	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	スマホ教室 3回目 10:00 大人のぬりえ会 1:30	パソコン教室 (実践応用) 10:00	カラオケ愛好会 9:30~12:00
					たんぽぽ (シニアヨガ) 1:30	高齢者保健事業 個別相談会 (※対象者限定) 1:30
24	25	26	27	28	29	30
休館日 おやすみ	お風呂休み 		パソコン教室 (個別相談) 10:00 ラジオ体操中止 朗読:名作サロン 2:00	 民踊教室 (自主活動) 1:30	休館日 おやすみ	休館日 おやすみ
31	<p style="text-align: center;">2023年の冬至(とうじ)は12月22日(金)です。 22日(金)と23日(土)の2日間 ゆず湯をお楽しみください。 ~ゆず湯には血行促進、風邪の防止や冷え性や神経痛、腰痛などを和らげる効果があるとされています。~</p>					
休館日 おやすみ						





12月の日程



介護予防グループ たんぽぽ

1日	(金)	介護予防講話	1:30~3:00	北原千寿子先生
8日	(金)	リハビリ体操	2:30~3:30	高木聡先生
15日	(金)	のびのび体操	1:30~3:00	森山由起子先生
22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。

江東区保健所健康教育開催します！

日程：12/1(金)
 時間：1:00～1:30
 場所：古石場福祉会館 和室(大)
 講師：歯科衛生士
 テーマ：『お口でいきいき！健口体操』
 口腔衛生について、みんなで学びましょう！
 参加は自由です。

高齢者保健事業個別相談会

日程：12/7(木)
 12/23(土)
 時間：13:30～
 対象者：事前に江東区より
 通知が届いている方。

ラジオ体操やっています!!

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！
 カラオケに合わせて
 『ラジオ体操第1・第2』を
 行います！



～ 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。
 日時：12/27(水) 14:00～

☆スマホ講座 開催中!

- ☆ 開催日程は全3回です。
 (①11/30(終了) ②12/7 ③12/21)
 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・11/1(水)～11/10(金)
- ☆ 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：古石場福祉会館和室(大)
- ①11月30日(木) 10:00～11:30
 テーマ：「マップとカメラ」(終了)
- ②12月7日(木) 10:00～11:30
 テーマ：「乗換案内・音声アシスタント」
- ③12月21日(木) 10:00～11:30
 テーマ：「LINE」



福祉会館からのお知らせ

☆成果発表会について
 日時:1月25日(木)1:30～
 場所:和室(大)
 各教室の成果発表を実施する予定
 です。
 詳細は1月のお知らせでご確認ください。

☆悠々フェスティバルについて
 日時:1月28日(日)10:00～
 場所:江東区総合区民センター
 詳細はチラシ・館内掲示ポスターを
 ご覧ください。