

2024年3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
<h2 style="color: red;">ラジオ体操やっています!!</h2> <p>時間 午後1:00～ 場所 古石場福祉会館 和室(大) 毎週火曜日～土曜日にやっています! ラジオ体操 第1・第2を行います!</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
					たんぽぽ レクリエーション 1:30	KOTO 活き粋体操 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 	輪踊り教室 10:00～11:15	長寿サポート センター 相談会 2:00	パソコン教室 (実践応用) 10:00	パステルアート 教室 10:00
			書道教室 1:30		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	お風呂休み	 詩吟教室 1:30	輪踊り教室 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 9:30～12:00
			やさしい 英語教室 1:30	民踊教室 (講師活動) 1:30	たんぽぽ (のびのび体操) 1:30	大輪投げ大会 1:30
17	18	19	20	21	22	23
お風呂休み	お風呂休み	太極拳教室 (自主活動) 10:00	休館日 春分の日		パソコン教室 (実践応用) 10:00	カラオケ 愛好会 9:30～12:00
	ぼたん 輪踊り講師の 自主練習会 1:30	詩吟教室 1:30		大人の ぬりえ会 1:30	たんぽぽ (シニアヨガ) 1:30	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	お風呂休み		パソコン教室 (個別相談) 10:00		パソコン教室 (実践応用) 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		
31	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <h3 style="text-align: center;">大輪投げ大会 3月16日(土曜日)1時30分～</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・現在、輪投げ会に登録している方のみ参加可能です。 ・ルールは通常の輪投げ会と同様です。 ・受付期間:3月1日(金)から8日(金)まで(窓口での受付です) ・2部制で実施します。【※各回15名ずつ】 ・表彰は、後日個別に実施いたします。景品も一緒にお渡しいたします。 </div>					
お風呂休み						





今月の予定



介護予防グループ



1日	(金)	レクリエーション	1:30~3:00	小倉あけみ先生
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

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。
3月27日(水)2:00~3:00に和室(大)にて行います。

★ 古石場長寿サポートセンター相談会 ★

日時：3月7日(木)午後2時~3時 古石場福祉会館 和室大にて

内容：1部 特殊詐欺について 2部 フレイル予防について

※フレイルとは、人は歳を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となります。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル。その対策予防になります。

講師：1部 深川警察署生活安全課防犯係担当者

2部 フクイ江東訪問看護ステーション 山形看護師



令和6年度事業募集(定員制のみ)



講座・サークル名	開催日(原則)	定員
パソコン教室(実践入門編)	毎月第1・3金曜日	15名
パソコン教室(実践応用編)	毎月第2・4金曜日	20名
パステルアート教室	毎月第2土曜日	20名
おりがみ教室	毎月第2土曜日	20名
書道教室	毎月第1水曜日	20名
やさしい英語教室	毎月第2・3水曜日	20名

抽選日変更のお知らせ！！

☆☆お申込み期間：令和6年3月1日(金)~3月9日(土)☆☆

抽選日：令和6年3月18日(月)午前11時になります。

◎お申込みは『窓口』での受付をお願いします。お電話でのお申込みは受付けておりません。

◎パソコン教室は『実践入門編』と『実践応用編』はどちらか1つをお選びください。

◎抽選結果は館内掲示をいたします。また『落選』の方にはご連絡いたします。