

# 2024年9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		
1	2	3	4	5	6	7		
エンジョイ 輪投げ 10:00~ お風呂休み	お風呂休み ラジオ体操中止	太極拳 教室 10:00	輪踊り教室 10:00~11:15	カラオケ 開放日 10:00~12:00	パソコン教室 (実践入門) 10:00	カラオケ 愛好会 9:30~12:00		
レッツ! ボッチャ 13:30~	スマホ教室④ 13:30~	防災訓練13:30 あなたを守る 古石場防災講座 14:00~	書道教室 13:30	ラジオ体操中止 健康教育 (食事のお話) 13:00	たんぽぽ (口腔ケア) 13:30	KOTO 生き粋体操 13:30		
8	9	10	11	12	13	14		
休館日 	脳トレ 10:00 お風呂休み	やってみよう ボードゲーム 10:00~11:30		カラオケ 開放日 10:00~12:00	パソコン教室 (実践応用) 10:00	パステル アート教室 10:00		
	ボッチャ 13:30	詩吟教室 13:30	やさしい 英語教室 13:30	民踊教室 (講師活動) 13:30	たんぽぽ (リハビリ体操) 14:30	おりがみ 教室 13:30		
15	16	17	18	19	20	21		
 お風呂休み	 敬老の日 お祝い会 13:00	太極拳教室 (自主活動) 10:00	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		
		詩吟教室 13:30	やさしい 英語教室 13:30	大人の ぬり絵会 13:30	たんぽぽ (のびのび体操) 13:30	輪投げ会 13:30		
22	23	24	25	26	27	28		
休館日 	休館日 	やってみよう ボードゲーム 10:00~11:30	パソコン教室 (個別相談) 10:00	カラオケ 開放日 10:00~12:00	パソコン教室 (実践応用) 10:00			
		人生・生き活 き講座 14:00	ラジオ体操中止 朗読 名作サロン 14:00	民踊教室 自主活動 13:30	たんぽぽ (シニアヨガ) 13:30	カラオケ愛好会 発表会 13:30~		
29	30	<div style="background-color: yellow; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">★敬老の日お祝い会★迫力・魅力・笑い!</p> <p>日時: 9月16日(月) 13:00~ 場所: 和室(大)</p> <p>内容: 和太鼓演奏・民舞披露・じゃんけん大会等 etc</p> <p>出演者: 木場柏太鼓  榛原吉江先生 塩崎館長他</p> <p>★温泉気分を楽しめる入浴剤入りのお風呂もあります★ (入浴時間11:00~13:00)</p> </div>					エンジョイ 輪投げ 10:00~ お風呂休み	工作の時間 10:00~11:00 お風呂休み
レッツ! ボッチャ 13:30~	スカットボール 13:30~14:30							



# 9月の予定

## ※防災訓練※

日時：9月3日（火）13:30～  
避難訓練をおこないます。  
ぜひご参加ください。  
「防災用品の見直し」や、「避難場所の確認」を  
ご家族と一緒にいきましょう。



## ★あなたを守る

### 古石場防災講座★

日時：9月3日（火）14:00～  
内容：「防火防災危機管理アドバイザーが伝える災害を生き延びるために必要なこと」



防火防災危機管理アドバイザー  
山崎 正雄 先生

## 健康教育「バランスの良い食事について」

9月5日（木）13:00～14:00  
残暑バテに備えて、三食の食事時間  
を変えずに栄養バランスを考えた食事を  
心掛けましょう。



## ～朗読～名作サロン

お話の世界に誘います

江東区を中心に活動されているボラン  
ティア団体朗読会です。  
日時：9月25日（水）14:00～  
場所：古石場福祉会館 和室（大）



## 🌸 人生・生き生き講座 🌸

日時：9月24日（火）14:00～15:30  
場所：古石場福祉会館 和室（大）  
テーマ：「必要な時に活用するために！  
ー福祉サービスと介護保険ー」  
長寿サポートセンターの職員による、生き生き暮ら  
すために、知っていてほしいお話です。

## 『工作の時間』ですよ！

9月30日（月）10:00～11:00  
ハロウィンの小物作りをします  
先着15名 自由参加です



【エンジョイ輪投げ】10:00～  
気軽に輪投げをエンジョイしましょう  
【レッツ！ポッチャ】13:00～  
ポッチャの簡単版です。  
とりあえず、やってみようか  
＊いずれも自由参加です  
9月1日、29日（日）



## ★カラオケ開放日

9月5、12、26日（木）10:00～12:00  
和室（大）でカラオケを楽しんでください。どなたで  
もご利用いただけます。譲り合って歌いましょう！



## やってみようボードゲーム

9月10、24日（火）10:00～11:30  
トランプにオセロゲーム、ウノ、ゴフレットゴフラー  
ズ、オバケキャッチャー等、以外とはまるかも…  
頭を使って楽しく脳を活性化しませんか  
どなたでも自由にご参加ください。



木・日曜日以外のほぼ毎日17:00～18:00  
和室（大）で輪投げができます。  
気軽にお立ち寄りください。



【9月の予定】

## 介護予防グループ たんぽぽ



6日	(金)	口腔ケア	13:30～15:00	金田 恵美子 先生
13日	(金)	リハビリ体操	14:30～15:30	高木 聡 先生
20日	(金)	のびのび体操	13:30～15:00	森山 由起子 先生
27日	(金)	シニアヨガ	13:30～15:00	齊藤 麻美 先生

※水分補給用の飲み物をご持参ください。