

# 2024年10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 太極拳教室 10:00	2 輪踊り教室 10:00~11:15	3 カラオケ開放日 10:00~12:00	4 パソコン教室(実践入門) 10:00	5 カラオケ愛好会 9:30~12:00
			書道教室 13:30		たんぽぽ(介護予防講話) 13:30	KOTO 生き粋体操 13:30
	6	7	8 やってみようボードゲーム 10:00~11:00	9 	10 カラオケ開放日 10:00~12:00	11 パソコン教室(実践応用) 10:00
エンジョイ輪投げ 10:00~ お風呂休み	お風呂休み					
レッツ! ボッチャ 13:30~	脳トレ 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
13	14	15	16	17	18	19
休館日 	休館日 	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
20	21	22	23	24	25	26
エンジョイ輪投げ 10:00~ お風呂休み	お風呂休み		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	カラオケ愛好会 9:30~12:00
レッツ! ボッチャ 13:30~	ぼたん(自主活動) 13:30~	ラジオ体操中止	ラジオ体操中止	民踊教室 自主活動 13:30	たんぽぽ(シニアヨガ) 13:30	
朗読名作サロン 14:00						
27	28	29	30	31		
休館日 	 お風呂休み			エンジョイ輪投げ 10:00~		
	ボッチャ大会 13:30	長寿サポートセンター相談会 14:00	落語会 13:30	やってみようボードゲーム 13:30~		

お風呂の時間について 毎週火曜日～土曜日(11:00～15:00)11時から受付開始です。金曜日のみ14:00迄です。金曜日14:00～15:00は予約制の介助入浴となります。



## 10月の予定

### ポッチャ大会開催!

10月28日(月) 13:30～

ポッチャ大会を開催します。ぜひご参加下さい。事前受付の申し込み制です。10月1日から先着順で受付ます。定員は16名です。電話では受付ません。

### 落語会

【日時】  
10月30日(水)  
13:30～

【定員】25名(先着順)  
【場所】和室(大)



### 長寿サポートセンター相談会

日時：10月29日(火) 14:00～15:00

場所：古石場福祉会館 和室(大)

テーマ「後悔しない老人ホームの選び方」

ハルメク介護と住まいの相談室  
松島先生による講話

どんな施設があるの、費用はどれくらい  
自分もはいれるのかな…等々 これから先  
知ってて損はしません!

### ～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：10月23日(水) 14:00～  
場所：古石場福祉会館 和室(大)



### Café ぐるぐる

10月31日(木)  
お好きなコーヒー  
や紅茶を召し上が  
れます。ハロウィン  
をいっしょに楽しみましょ。



### エンジョイ輪投げやレッツ!ポッチャ

ボードゲーム、脳トレ、カラオケ開放など

頭と体を動かしながら楽しんでください。

日時はカレンダーをご確認ください。

月・木以外は17:00～18:00に輪投げができます  
ほぼ毎日13:00ラジオ体操もやっていますよ!

【10月の予定】

### 介護予防グループ たんぽぽ



4日	(金)	介護予防講話	13:30～15:00	北原 千寿子 先生
11日	(金)	リハビリ体操	14:30～15:30	高木 聡 先生
18日	(金)	のびのび体操	13:30～15:00	森山 由起子 先生
25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。