

2025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
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <ul style="list-style-type: none"> ★ 定員に達しています ◎ 事前登録が必要です ○ 申し込み制 △ 当日参加できます </div> 						1
						◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00 △KOTO 生き粋体操 13:30
2	3	4	5	6	7	8
	△脳トレ 10:00	◎太極拳教室 10:00	◎輪踊り教室 10:00~11:15	△カラオケ 開放日 9:30~12:00	★パソコン教室 (実践入門) 10:00	★パステル アート教室 10:00
		★書道教室 13:30		△防災講座 13:30~15:00	◎たんぽぽ (レクレーション) 13:30	★おりがみ 教室 13:30
9	10	11	12	13	14	15
休館日				◎輪投げ練習 10:00~11:00	★パソコン教室 (実践応用) 10:00	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
	△チェア エクササイズ 13:30	◎詩吟教室 13:30	★やさしい 英語教室 13:30	◎民舞 (講師活動) 13:30~15:00	◎たんぽぽ (リハビリ体操) 13:30	◎大輪投げ 大会 13:30
16	17	18	19	20	21	22
		◎太極拳教室 (自主活動) 10:00	◎輪踊り教室 10:00~11:15	休館日	★パソコン教室 (実践入門) 10:00	◎カラオケ 愛好会 13:30
	★ぼたん (自主活動) 13:30	◎詩吟教室 13:30	★やさしい 英語教室 13:30		◎たんぽぽ (のびのび体操) 13:30	
23	24	25	26	27	28	29
休館日			★パソコン個別相 談10:00 ラジオ体操中止	△カラオケ 開放日 9:30~12:00	★パソコン教室 (実践応用) 10:00	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
	△スカット ボール 13:30~15:00		△名作サロン 14:00	◎民舞 (自主活動) 13:30~15:00	◎たんぽぽ (シニアヨガ) 13:30	
30	31	♪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。				

3月の予定

防災講座

日時: 3月6日(木) 13:30~15:00
 場所: 和室大
 講師: 市民防災研究所 江原 信之 先生



テーマ「高齢者が災害から生き延びるために」

災害に対する警戒感が高まっています。
 命と生活を守るための備えをしっかりと学びましょう。

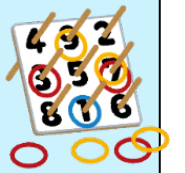
<チェアエクササイズ>

楽しくエクササイズ! 腰痛予防に最適です!
 一度体験してみてください。
 どなたでも参加できます。
 日時: 3月10日(月) 13:30~
 場所: 和室大 (当日自由参加)
 講師: 土手浩恵先生



<大輪投げ大会>

日時: 3月15日(土) 13:30~15:00
 場所: 和室(大)
 輪投げ会に登録している方の大会です。
 申し込みは3月3日(月)から2部制で各10名ずつ
 受付けます。大会終了後に表彰します。



<スカットボール>

誰でもできる、パターゴルフのようなスポーツです
 日時: 3月24日(月) 13:30~14:30
 場所: 和室(大)
 当日自由参加です。ぜひご参加下さい。



<4月の予告>

- ・4月28日(月) 13:30~利用者懇談会
- ・4月30日(水) 13:30~落語会
- ・ボッチャ・スカットボール等

~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: 3月26日(水) 14:00~
 場所: 古石場福祉会館 和室(大)



令和7年度 教室申し込み

教室名(定員制)	開催日	定員	教室(登録制)	開催日
パソコン教室(実践入門)	第1・3金曜日	20名	民舞教室	第2・4木曜日
パソコン教室(実践応用)	第2・4金曜日	20名	詩吟教室	第2・4火曜日
やさしい英語教室	第1・3水曜日	20名	輪踊り教室	第1・3水曜日
書道教室	第2水曜日	20名	太極拳教室	第1・3火曜日
パステルアート教室	第2土曜日	20名	カラオケ愛好会	不定期
折り紙教室(4月~9月)	第2土曜日	16名	教室(登録制・2部制)(各20名)	
* 1年を通しての受講を見こし申し込んでください。 * 2部制は A) 13:30~14:10 B) 14:20~15:00どちらかお選び ください。偏りがある場合は調整することがあります。			シニアヨガ(たんぽぽ)	第4金曜日
			のびのび体操(たんぽぽ)	第3金曜日

- ※パソコン教室は「入門」と「応用」どちらかをお選びください。
- ※パステルアート教室は教材費が年間1,000円かかります。
- ※折り紙教室は前期のみ受付けます

定員制教室の申し込み

- ◎申し込み期間
3月2日(日)~3月12日(水)
- ◎結果: 3月17日(月)
抽選結果は館内掲示・ホームページにて発表します。定員オーバー時のみ抽選となります。抽選に外れた方のみ電話でお伝えしキャンセル待ちとなります。
- ◎お申し込みは窓口のみの受付になります。電話での申し込みは受け付けていません。
- ◎登録制教室・サークルも4月からの参加は申し込みが必要です。3月21日までに申し込みください。

3月の介護予防グループ

たんぽぽ

7日	(金)	レクリエーション	13:30~15:00	小倉 あけみ 先生
14日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
21日	(金)	のびのび体操	13:30~15:00	森山 由起子 先生
28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持参してください