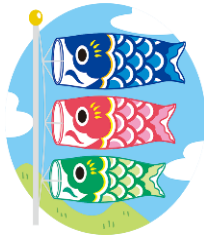


2025年5月

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;"> <ul style="list-style-type: none"> ★ 定員に達しています ☆ 定員に空があります ◎ 事前登録が必要です ○ 申し込み制 △ 当日参加できます </div>				1	2	3
				△カラオケ 開放日 9:30~12:00	菖蒲湯 ★パソコン教室 (実践入門) 10:00~11:30	休館日
				△チェア エクササイズ 13:30~14:30	△たんぽぽ (介護予防講話) 13:30~15:00	
4	5	6	7	8	9	10
休館日		休館日	◎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 (実践応用) 10:00~11:30	★パステル アート教室 10:00~11:30
	△ボッチャ 13:30~終了まで		★やさしい 英語教室 13:30~15:00	◎民舞 (講師活動) 13:30~15:00	△たんぽぽ (リハビリ体操) 14:30~15:30	★おりがみ 教室 13:30~15:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	△ゲームで スポーツ 10:00~11:30	◎太極拳教室 10:00~11:30		△輪投げ 練習会 10:00~11:30	★パソコン教室 (実践入門) 10:00~11:30	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
	△脳トレ 13:30~15:00	◎詩吟教室 13:30~15:00	★書道教室 13:30~15:00	△大人の ぬり絵会 13:30~15:00	◎たんぽぽ (のびのび体操) ★A13:30~ ★B14:20~	△輪投げ会 13:30~15:00
18	19	20	21	22	23	24
		◎太極拳教室 (自主活動) 10:00~11:30	★輪踊り教室 10:00~11:30	△カラオケ 開放日 9:30~12:00	☆パソコン教室 (実践応用) 10:00~11:30	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
	★ぼたん (自主活動) 13:30~15:00		★やさしい 英語教室 13:30~15:00	◎民舞 (自主活動) 13:30~15:00	◎たんぽぽ (シニアヨガ) ★A13:30~ ★B14:20~	
25	26	27	28	29	30	31
休館日			★パソコン 個別相談 10:00~11:30	△カラオケ 開放日 9:30~12:00		
		◎詩吟教室 13:30~15:00	ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00~15:00			

♨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。

5月の予定

<チェアエクササイズ>

楽しくエクササイズ！無理なく鍛えて健康になろう！
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:5月1日(木)13:30~14:30

場所:和室大 (当日自由参加)

講師:土手浩恵先生



<ゲームでスポーツ！>古石場で初登場！

ゲーム機を使ってみんなでわいわい遊びましょう♪
音楽に合わせて太鼓をたたく楽しいゲームです。

是非、体験してみてください！

日時:5月12日(月) 10:00~

場所:和室(大)

当日、自由参加です。



<菖蒲湯>

日時:5月2日(金)

「無病息災」を願って

菖蒲湯をお楽しみください。



<輪投げ練習・輪投げ会>

はじめての方も経験者もみんなで輪投げやってみよう。

日時:5月15日(木)10:00~

17日(土)13:30~

場所:和室(大)

当日自由参加です。ぜひご参加下さい。



<ボッチャ>

はじめての方でも、楽しくできるスポーツです。

日時:5月5日(月) 13:30~

場所:和室(大)

当日自由参加です。ぜひご参加下さい。

<脳トレ>

日時:5月12日(月)13:30~15:00

自由参加です。

体と頭を使って、楽しく脳トレしませんか？

~5月から脳トレ・スタンプカード開始~

脳トレに参加してスタンプを集めよう！スタンプが集まりましたらプレゼントを差し上げます。



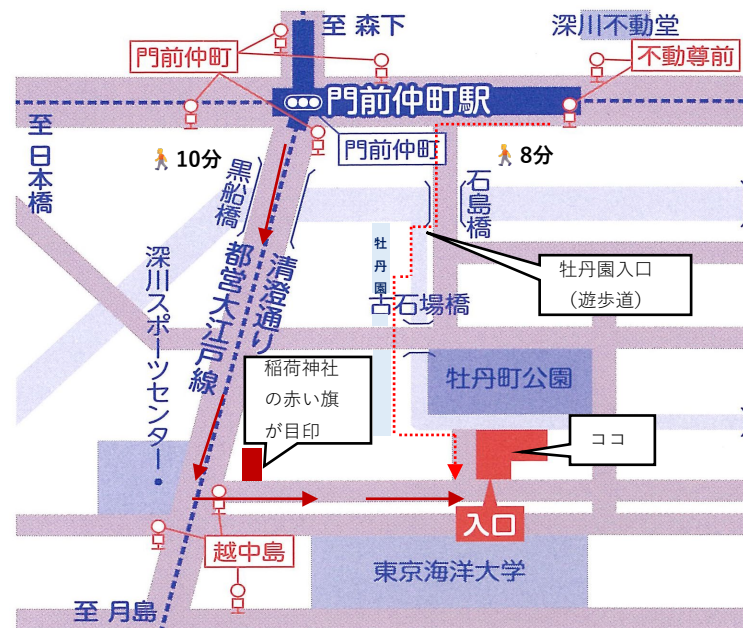
~朗読~名作サロン

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。豊かな気持ちになれますよ。

日時:5月28日(水)14:00~

場所:和室(大)



交通案内
【都バス】

東22
都07
『不動産前』
又は
『門前仲町』
徒歩8分

【地下鉄】
門前仲町駅
徒歩10分

<大人のぬりえ会>

日時:5月15日(木)13:30~15:00

*自由参加ですので、思い立ったら是非ご参加下さい！手ぶらでOK！けっこうはまるかも...

<6月の予告>

- ・6月5日(木)チェアエクササイズ
- ・6月7日(金)KOTO活き粋体操
- ・ボッチャ・脳トレ・ぬり絵等

5月の介護予防グループ

たんぽぽ

2日	(金)	介護予防講話	13:30~15:00	北原 千寿子 先生
9日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
16日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
23日	(金)	シニアヨガ	A13:30~ B14:20~	勝又 摩吏 先生

※水分補給用の飲み物・タオルを持参してください