

2025年6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>

- ★ 定員に達しています
☆ 定員に空があります
- 申し込み制
◎ 事前登録が必要です
- △当日参加できます



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		★太極拳教室 10:00～11:30	◎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) 10:00～11:30	◎カラオケ 愛好会 9:30～12:00
	△ボッチャ 13:30～終了まで		★やさしい 英語教室 13:30～15:00	△チェア エクササイズ 13:30～14:30	△たんぽぽ (口腔ケア) 13:30～15:00	△KOTO 活き粋体操 13:30～14:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	△ゲームで スポーツ 10:00～11:30	△スカット ボール 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	★パステル アート教室 10:00～11:30
	△脳トレ 13:30～15:00	◎詩吟教室 13:30～15:00	★書道教室 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
15	16	17	18	19	20	21
		★太極拳教室 (自主活動) 10:00～11:30	◎輪踊り教室 10:00～11:15	△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
	★ぼたん (自主活動) 13:30～15:30	△健康教育 13:30～14:30	★やさしい 英語教室 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
22	23	24	25	26	27	28
休館日	△カラオケ 開放日 9:30～12:00		★パソコン 個別相談 10:00～11:30		★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
		◎詩吟教室 13:30～15:00	ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00～15:00	◎民舞 (自主活動) 13:30～15:30	◎たんぽぽ (シニアヨガ) ★A13:30～ ★B14:20～	
29	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。				
	○レジン工作 13:30～15:00	まずは<ラジオ体操>から！ ほぼ毎日13:00～和室大で行っています。 毎日続けると体が軽くなりますよ！				



6月の予定

<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:6月2日(月) 13:30~終了まで
当日自由参加です。ぜひご参加下さい。

<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！
当日自由参加です。どなたでも参加できます。

日時:6月5日(木)13:30~14:30

講師:土手浩恵先生



<ゲームでスポーツ！>楽しいですよ！

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:6月9日(月) 10:00~11:30

当日、自由参加です。



<脳トレ>

日時:6月9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？

~スタンプカード始めました！~

脳トレに参加してスタンプを集めよう！スタンプが10
個集まりましたらプレゼントを差し上げます。



<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:6月10日(火) 10:00~11:30

当日自由参加です。ぜひご参加下さい。

<健康教育>

熱中症予防~今の時期から備えよう~

日時:6月17日(火) 13:30~14:30

当日自由参加です。

深川保健相談所の保健師による講座です。

水分補給や夏バテなど、今年もやって

くる猛暑に備え乗り切りましょう！



<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をやってみよう。

日時:6月19日(木)10:00~11:30

21日(土)13:30~15:00



当日自由参加です。ぜひご参加下さい。

~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による
朗読会です。豊かな気持ちになれますよ。

日時:6月25日(水)14:00~



《レジン工作》

星型のキーホルダーを作ります

日時:6月30日(火)13:30~15:00

定員:8名(定員オーバー時は抽選となります。)

受付方法:6月2日(月)~6月9日(月)まで窓口、電話に
て受付します。

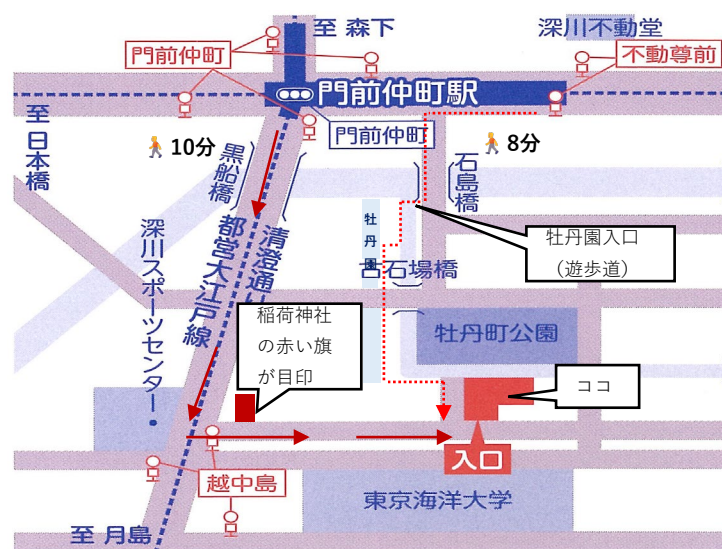
抽選結果は6月16日(月)以降に電話および館内掲示に
て発表します。



<7月の予告>

- ・7月3日(木)チェアエクササイズ
- ・7月5日(金)KOTO活き粋体操
- ・7月26日(土)ミニ縁日
- ・7月29日 長寿サポート相談会

ボッチャ・脳トレ・ぬり絵



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

6月の介護予防グループ

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	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
27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