

2025年 7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
★ 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		1	2	3	4	5
		★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
			★やさしい 英語教室 13:30～15:00	△チエア エクササイズ 13:30～14:30		△KOTO 活き粋体操 13:30～14:30
6	7	8	9	10	11	12
	セタCafé ふるふる 9:00～15:00	△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
	△ボッチャ 13:30～終了まで	◎詩吟教室 13:30～15:00	★書道教室 13:30～15:00		△たんぼぼ (リハビリ体操) 14:30～15:30	★おりがみ 教室 13:30～15:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日		★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
	△脳トレ 13:30～15:00	○工作の時間 13:30～15:00	★やさしい 英語教室 13:30～15:00	△大人の ぬり絵会 13:30～15:00	◎たんぼぼ (のびのび体操) ★A13:30～ ★B14:20～	△輪投げ会 13:30～15:00
20	21	22	23	24	25	26
	休館日		★パソコン 個別相談 10:00～11:30	△ゲームで スポーツ 10:00～11:30	★パソコン教室 (実践応用) 10:00～11:30	ミニ縁日 10:00～15:00
		◎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) 13:30～15:00	◎たんぼぼ (シニアヨガ) ★A13:30～ ★B14:20～	ラジオ体操中止
27	28	29	30	31		
休館日	△カラオケ 開放日 9:30～12:00					
		△長寿サポート センター相談会 14:00～15:00	△落語会 13:30	◎民舞 (講師活動) 13:30～15:00		

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。

涼しい室内で〈ラジオ体操!〉 ほぼ毎日13時～和室大で行っています

当館は『高齢者猛暑一時休憩所』に指定されています。ご利用ください。 6月1日(日)～9月30日(火)

7月の予定

大好評＜チェアエクササイズ＞ 自由参加です
楽しく無理のないエクササイズで健康になろう

日時:7月3日(木)13:30~14:30
講師:土手浩恵先生



七夕☆ Caféふるふる

日時:7月7日(月)9:00~15:00
好きな飲み物を召し上がれます。
七夕を一緒に楽しみましょう♪



＜脳トレ＞ 自由参加です

日時:7月14日(月)13:30~15:00
体と頭を使って、楽しく脳トレしませんか？

～脳トレ・スタンプカード実施中～

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



《工作の時間》

新聞紙で作る薔薇のブローチ

日時:7月15日(火)13:30~15:00
定員:16名(先着順・申し込み制)
受付方法:7月1日(火)より窓口にて受付開始
電話では受け付けません。
簡単に作れます、ぜひご参加くださいね。



～朗読～名作サロン 自由参加です お話の世界に誘います

日時:7月23日(水)14:00~15:00
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。



＜ゲームでスポーツ！＞ 自由参加です

日時:7月24日(木)10:00~11:30
ゲーム機を使って太鼓を叩いてみよう♪
まずは体験して練習してみましょう。



ミニ縁日

日時:7月26日(土) 10:00~15:00
古石場児童館と合同行事で子どもと高齢者がふれ合
いながら、ミニ縁日を楽しむ1日です。

○10:00~11:00児童館の催しに10名参加できます。
(受付:7月15日(火)~先着順・窓口のみ受付ます)



長寿サポートセンター相談会

薬を飲んでいない人も飲んでいない人も役に立つ

日時:7月29日(火) 14:00~15:00

『薬局と服薬支援ロボによる

服薬支援サービスのご提案』

講師:ほうもん薬局・江東店

薬剤師・田中 平 先生



「落語会」で暑さを笑い飛ばそう！

日時:7月30日(水)13:30~15:00

江東区を中心に活動している

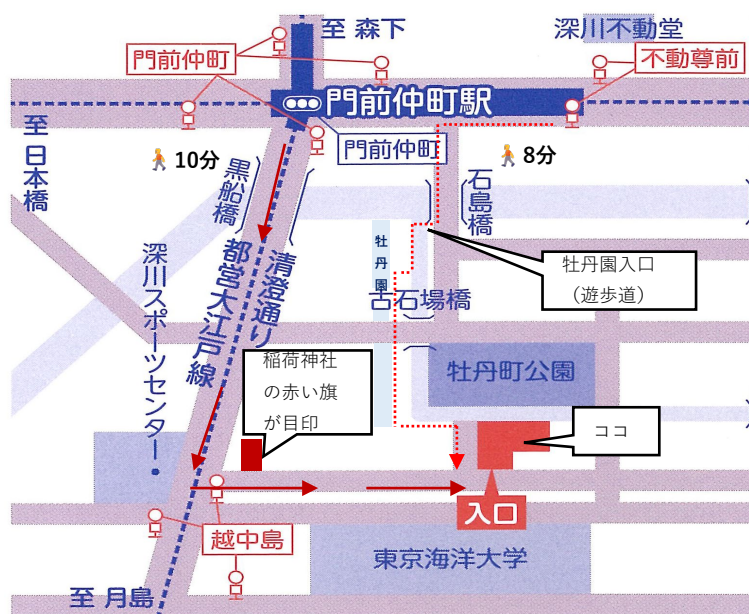
ボランティア落語会『よいな』

の皆さんが笑いを届けてくれます。



＜8月の予告＞

- ・8月2日(土)KOTO活き粋体操
- ・8月7日(木)健康教育
- ・スカットボール・ゲームでスポーツ・脳トレ・ぬり絵等



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

7月の介護予防グループ

たんぽぽ



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	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
25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