

2025年 9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
		★太極拳教室 10:00～11:30 ラジオ体操中止	◎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	△防災訓練 講座 13:00～15:00	★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	△たんぼぼ (口腔ケア) 13:30～15:00	△KOTO 活き粋体操 13:30～14:30
7	8	9	10	11	12	13
		△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
	△ゆる脳トレ 13:30～14:30 △脳トレドリル 14:30～15:00	◎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	△たんぼぼ (リハビリ体操) 14:30～15:30	★おりがみ 教室 13:30～15:00
14	15	16	17	18	19	20
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
	△敬老の日 お祝い会 13:30～15:15	△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	◎たんぼぼ (のびのび体操) ★A13:30～ ★B14:20～	△輪投げ会 13:30～15:00
21	22	23	24	25	26	27
	△カラオケ 開放日 9:30～12:00	休館日	★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
	△ゆる脳トレ 13:30～14:30 △脳トレドリル 14:30～15:00		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	◎たんぼぼ (シニアヨガ) ★A13:30～ ★B14:20～	
28	29	30	残暑厳しい日が続きますが 涼しい室内で 【ラジオ体操！】 ほぼ毎日13時から和室大 で行っています 			
休館日		◎詩吟教室 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。

9月の予定

《防災訓練・防災講座》

『地震、台風、火災への備えと
生き延びるために』

講師：防火防災危機管理アドバイザー
山崎正雄先生

日時：9月2日(火)13:00～15:00

- ・13:00 館内にて職員と一緒に防災訓練
(講師より講評を頂きます)
- ・13:30 講師による防災講座
お土産もありますのでぜひご参加ください。



《後期・折り紙教室申し込み開始！》
10月開始の教室です！

令和7年10月～令和8年3月(全6回)
日時：第2土曜日 13:30～15:00
定員：16名

★申し込み受付期間
9月1日(月)～9月13日(土)

窓口のみ受付ます。電話では受付ません。
当選発表：9月17日(水)
館内掲示・当選者のみ電話連絡します。
※前期申し込みをして落選した方も再度申し込み
が必要です。
※定員オーバー時は前期折り紙教室を受講してい
ない方が優先の抽選を行います。

🌸敬老の日のお祝い会🌸

こども達からのメッセージのプレゼント・参加者
へのお祝いの粗品があります！

日時：9月15日(月)13:30～15:15まで
当日自由参加です。
～プログラム～

- ★『寿太鼓 江戸の星』
こども達による和太鼓演奏
- ★『フラダンス マリエケイキフラ』
こども達によるフラダンス披露
- ★お楽しみ抽選会を行います。

《にぎり湯》

入浴時間 11:00～13:00
入浴剤入りのお風呂をお楽しみ下さい♪

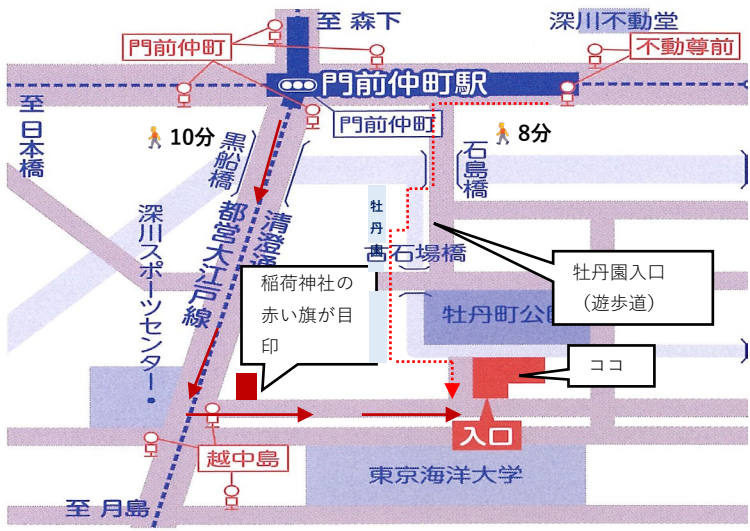


《栄養士による健康教育》
「バランスの良い食事について」

高齢者にとってバランスの良い食事とは？
毎日のことだからこそ学んでおこう！
日時：9月16日(火)13:30～14:30
当日自由参加です。

＜今後の予告＞

- ・10月2日(木)チェアエクササイズ
- ・10月6日(月)ゆる脳トレ・ボッチャ
- ・10月8日(水)メンズヨガ **NEW**
申し込み受付(窓口・電話にて)
9月8日(月)～16日(火)
- ・10月19日(日)レジン工作
- ・10月21日(火)二胡の演奏会 **NEW**
- ・10月29日(水)落語会
- ・10月30日(木)長寿サポートセンター相談会



交通案内
【都バス】
東22
都07
『不動尊前』
又は
『門前仲町』
徒歩8分
【地下鉄】
門前仲町駅
徒歩10分

講座の抽選は優先順位(初めての方を優先)をつけての抽選になります
公平に講座を受けて頂くためにご理解のほどよろしくお願いいたします。

9月の介護予防グループ たんぽぽ



5日	(金)	口腔ケア	13:30～15:00	金田 恵美子 先生
12日	(金)	リハビリ体操	14:30～15:30	大関 貴弘先生
19日	(金)	のびのび体操	A13:30～ B14:20～	森山 由起子 先生
26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・タオルを必ず持参してください