

# 2025年10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
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 定員に達しています</li> <li>☆ 定員に空があります</li> <li>◎ 事前登録が必要です</li> <li>○ 申し込み制</li> <li>△ 当日参加できます</li> </ul>			1	2	3	4
			◎輪踊り教室 10:00~11:15 ★やさしい英語教室 13:30~15:00	△カラオケ開放日 9:30~12:00 △チエアエクササイズ 13:30~14:30	★パソコン教室(実践入門) 10:00~11:30 △たんぽぽ(介護予防講話) 13:30~15:00	◎カラオケ愛好会 9:30~12:00 △KOTO活き粋体操 13:30~14:30
5	6	7	8	9	10	11
	△ゆる脳トレ 10:00~11:00 △脳トレドリル 11:00~11:30	★太極拳教室 10:00~11:30	○メンズヨガ 10:00~11:00	△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
	△ポッチャ 13:30~終了まで		★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
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	△スカットボール 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
		◎詩吟教室 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	◎たんぽぽ(のびのび体操) ★A13:30~ ★B14:20~	△輪投げ会 13:30~15:00
19	20	21	22	23	24	25
○レジン工作 10:00~11:30	△ゆる脳トレ 10:00~11:00 △脳トレドリル 11:00~11:30	★太極拳教室(自主活動) 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	◎カラオケ愛好会 9:30~12:00
○レジン工作 13:30~15:00	★ぼたん(自主活動) 13:30~15:30	ラジオ体操中止 △二胡の演奏会 13:30~14:30	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~	
26	27	28	29	30	31	
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(実践入門) 10:00~11:30	
		◎詩吟教室 13:30~15:00	ラジオ体操中止 △落語会 13:30~15:00	△長寿サポートセンター相談会 14:00~15:00	△音楽喫茶ふるふる 13:30~14:30	

お風呂について 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。  
※体調の悪い方や医師に止められている方は入浴をお控えください。

《ラジオ体操》続けて健康に！ ほぼ毎日13時から和室大で行っています



# 10月の予定

## 《メンズヨガ》申し込み制

日時:10月8日(水)10:00~11:00  
運動不足解消に!男性のみ参加できます。  
定員:20名まで先着順です。  
講師:勝又 摩吏先生



## 《落語会》自由参加

日時:10月29日(水)13:30~15:00  
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。



## 《ゆる脳トレ・脳トレドリル/月2回》自由参加 ~スタンプカード実施中~

1回目:10月6日(月)10:00~11:00  
脳トレドリル:11:00~11:30  
2回目:10月20日(月)10:00~11:00  
脳トレドリル:11:00~11:30  
どなたでも楽しく参加できるゆる~い脳トレです!  
1回目と2回目と少し内容が変わります。



## 《長寿サポート相談会》自由参加 「転ばない住まいづくりとは」 ~福祉用具体験会~

講師:(株)ニック 竹内郁人先生  
日時:10月30日(木)14:00~15:00  
福祉用具のあれこれ、聴いて見て体験してみよう。



## 《レジン工作》申し込み制

### ハート型のレジンキーホルダーを作ります

日時:10月19日(日)  
①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
各回定員:8名(定員オーバー時は抽選になります)  
申し込み受付期間:9月29日(月)~10月5日(日)  
窓口と電話にて受け付けます。  
当選発表:10月8日(水)館内掲示・当選者のみ電話連絡  
※抽選は過去のレジン工作に当選したことが無い方が優先の抽選を行います。



## 《二胡の演奏会》自由参加

### 「秋のひととき二胡のしらべに触れてみませんか」

日時:10月21日(火)13:30~14:30  
演者:藍天(らんてん)  
高橋紀久恵 田中里美 竹内真由美  
馴染みの曲や懐かしい曲・楽しい曲を演奏します。



## 《二胡ってどんな楽器?》

中国の伝統的な弦楽器です。  
「中国のバイオリン」や「東洋のバイオリン」とも呼ばれ、共鳴器にヘビの皮が張られ、馬の尾の毛で作られた弓で2本の弦をこすって演奏します。  
人間の声に近く、哀愁を帯びた音色や、生き生きとした速いテンポなど、幅広い表現が可能な楽器です。  
ヒーリング効果やリラクゼーション効果も期待され、癒しを求める人々に親しまれています  
2003年頃に女子12楽坊という二胡を含む古楽器を演奏する女性のグループが流行りましたね!  
福祉会館で二胡の生演奏が聴けるこのチャンスをお見逃しなく!



## 《音楽喫茶・ふるふる》自由参加

日時:10月31日(金)13:30~14:30  
ハロウィンの午後にゆっくりと名曲喫茶しながら音楽を聴きながらcaféタイムを過ごしませんか?

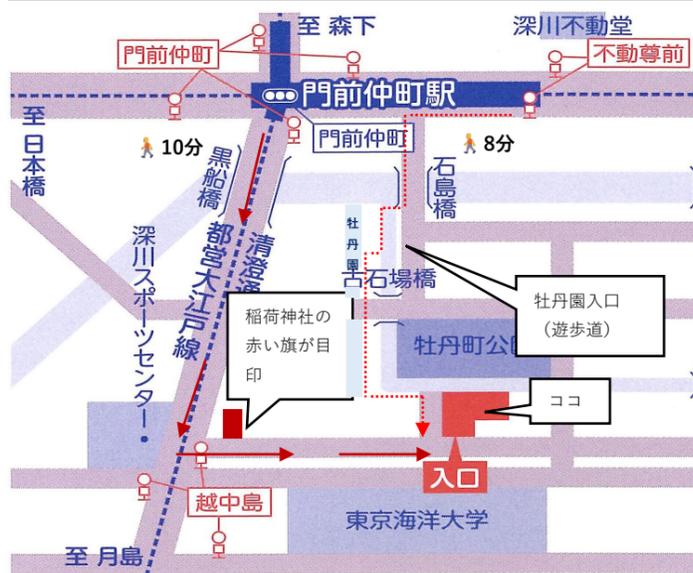


## 《図書館出張タブレット講座》申し込み制

日時:11月4日(火)13:30~15:00  
定員:12名 オーバー時は抽選  
申込み受付期間:10/20(月)~10/25(土)  
窓口・電話にて受け付けます。  
当選発表:10/28(火)館内掲示・当選者のみ電話連絡  
古石場図書館の職員による本の検索、予約の仕方や電子図書の使用などを学びます。タブレットは貸し出します。

### <今後の予告>

- 11月1日(土)koto活き粋体操
- 11月4日(火)古石場図書館職員によるタブレット講座
- 11月10日(月)25日(火)ゆる脳トレ
- 11月18日(火)健康教育
- 11月29日(土)クリスマス工作(北欧のヒンメリ)
- 11月30日(日)児童館合同・古石場まつり



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。

## 10月の介護予防グループ たんぽぽ

3日	(金)	介護予防講話	13:30~15:00	北原 千寿子 先生
10日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
17日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
24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