



<https://furuishiba-fukushi-jidou.jp>



日	月	火	水	木	金	土
さあ、出かけよう！ 《悠々フェスティバル》 ～はつらつ人生・いきいきしてます～ 11月9日(日) 10:00～15:30 場所:総合区民センター(西大島駅徒歩1分)		 ★ 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
						◎カラオケ 愛好会 9:30～12:00
2	3	4	5	6	7	8
	休館日	★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	★パステル アート教室 10:00～11:30
		○古石場図書館 タブレット講座 13:30～15:00	★やさしい 英語教室 13:30～15:00		△たんぽぽ (レクリエーション) 13:30～15:00	
9	10	11	12	13	14	15
休館日 悠々フェス ティバル 総合区民センター で開催します！	△ボッチャ 10:00～終了まで	△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	◎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	◎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
16	17	18	19	20	21	22
	△ゲームで スポーツ 10:00～11:30	★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	
	★ぼたん (自主活動) 13:30～15:30	△健康教育 (口腔ケア) 13:30～14:30		△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
23	24	25	26	27	28	29
休館日	休館日	△ゆる脳トレ 10:00～11:00 △脳トレドリル 11:00～11:30	★パソコン 個別相談 10:00～11:30	△人生 生き生き講座 10:00～11:00	★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
		◎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～	○工作の時間 (クリスマス工作) 13:30～15:00
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。					
ラジオ体操中止						
△古石場祭り	《ラジオ体操》続けて健康に！ほぼ毎日13時～和室大で行っています。					

11月の予定

《古石場図書館タブレット講座》申し込み制

日時:11月4日(火)13:30~15:00
定員:12名 オーバー時は抽選になります
申込受付期間:10月20日(月)~10月25日(土)
窓口・電話にて受け付けます。
当選発表:10月28日(火)館内掲示、HP掲載、当選者のみ電話連絡します。
タブレットを使用し本の検索、予約仕方、電子図書の使い方を学びます。タブレットは貸し出します。



《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:11月10日(月)13:30~14:30
脳トレドリル:14:30~15:00
2回目:11月25日(火)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。



《健康教育》自由参加

日時:11月18日(火)13:30~14:30
歯科衛生士による『口腔ケア』講座
健康は口から!
いつまでも元気な口でいるための秘訣を聞きましょう。



~朗読~ 名作サロン 自由参加

お話の世界にさそいます
日時:11月26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による朗読会です。豊かな気持ちになれますよ。



《人生生き活き講座》自由参加

日時:11月27日(木)10:00~11:00
成年後見人制度とは…。
基礎知識やメリットデメリットなどについて話をきいて理解を深めましょう。



★クリスマス工作【ヒンメリ】って何?★

ヒンメリはわらで作られた天井から吊るす飾りです。北欧フィランドの伝統的な飾りで太陽祭や誕生祭の時に用いられ、収穫後の麦わらで翌年の豊作祈って作られる幸運のお守りです。近年ではクリスマスの飾りとして楽しまれており日本ではお洒落なカフェなどで飾れているようです。作り方は、同じ長さの麦わらを糸でつなぎ、幾何学的な形に組み上げていきます。わらは中がストローのように空洞になっているので福祉会館では身近なストローを使って皆さんにヒンメリ作りを楽しんで頂けたらと思っています!

《工作の時間》申し込み制

クリスマス工作 ★北欧のヒンメリ★

日時:11月29日(土)13:30~15:00
定員:15名 オーバー時は抽選になります
申込期間:11月4日(火)~11月10日(月)
窓口・電話にて受け付けます。
当選発表:11月12日(水)館内掲示、HP掲載
お電話にて当選確認、ご相談いただけます。



《古石場まつり》児童館と合同のイベント!

日時:11月30日(日) 自由参加
1部:10:00~12:00
2部:13:00~14:30
フィナーレ 輪踊り:14:40~15:00(2階和室大)
おなじみのあの曲が流れるかも!?
2階福祉会館:簡単ボッチャ、輪投げ、ぬり絵、折り紙
3階児童館:東陽、平野民生・児童委員、図書館職員によるバルーンアート、工作など
高齢者と子供、一緒に楽しむお祭りです!
3階児童館もご自由にご参加いただけます。



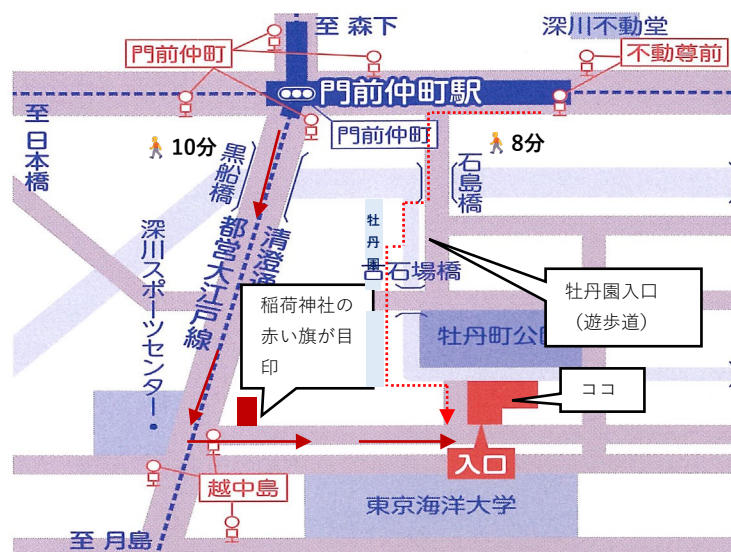
《フラダンス体験教室》申し込み制

音楽に合わせて体を動かしてリフレッシュしましょう♪
初めての方でも楽しく踊れます!
講師:山口 由紀
日時:12月4日(木)10:00~11:30
定員:15名 オーバー時は抽選になります
申し込み期間:11月10日(月)~11月16日(日)
窓口・電話にて受け付けます。
当選発表:11月18日(火)館内掲示、HP掲載
お電話にて当選確認、ご相談いただけます。



<今後の予告>

12月2日(火)人生生き活き講座
12月4日(木)フラダンス体験教室 **NEW**
12月6日(土)KOTO活き粋体操 12月10日(水)防犯講座
12月23日(火)ゆず湯 12月25日(木)クリスマス会



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。

11月の介護予防グループ

たんぽぽ

7日	(金)	レクリエーション	13:30~15:00	小倉 あけみ 先生
14日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
21日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
28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

