

2025年12月 古石場だより



古石場福祉会館
〒135-0045
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 | ○ 申し込み制 | △当日参加できます |
| ☆ 定員に空があります | ◎ 事前登録が必要です | |



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		★太極拳教室 10:00~11:30	◎輪踊り教室 10:00~11:15	○フラダンス 体験教室 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
	△ボッチャ 13:30~終了まで	△人生 生き活き講座 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 (レクリエーション) 13:30~15:00	△KOTO 活き粹体操 13:30~14:30
7	8	9	10	11	12	13
	△ゲームで スポーツ 10:00~11:30	△スカット ボール 10:00~11:30	△防犯講座 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
	△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	★やさしい 英語教室 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
14	15	16	17	18	19	20
休館日	△音楽 鑑賞会 10:30~11:30	★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	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
	★ぼたん (自主活動) 13:30~15:30	★書道教室 13:30~15:00	★やさしい 英語教室 13:30~15:00	◎民舞 (自主活動) 13:30~15:30	◎たんぽぽ (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	ゆず湯 	★パソコン 個別相談 10:00~11:30	△冬の お楽しみ会 10:30~11:15	★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	ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00~15:00	Merry Christmas 	◎たんぽぽ (シニアヨガ) ★A13:30~ ★B14:20~	
28	29	30	31	<p>~12月22日(月)は冬至です。~ 古石場福祉会館では23日(火)に ゆず湯を行います。</p> <p>~年末年始の休館日のお知らせ~ 12月28日(日)1月3日(土)まで</p>		
休館日	休館日	休館日	休館日			

♪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



12月の予定

《人生生き生き講座》自由参加

～これから的人生を自分らしくより良く生きるためにエンディングノートを活用して～
日時:12月2日(火)13:30～15:00
講師:(株)公益社 津熊 聰志
身辺整理、医療介護の希望、エンディングノートなどについて何をすればよいのかお話を聞くことが出来ます。



《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
定員に空きがありましたら先着順で申し込みを受付ます。



《防犯講座》自由参加

日時:12月10日(水)10:00～11:00
【ALSOKほっとライフ講座】
年末に向けて防犯意識を高めましょう！
クイズ形式でわかりやすく楽しく学ぶ講座です。



《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:12月8日(月)13:30～14:30
脳トレドリル:14:30～15:00
2回目:12月22日(月)13:30～14:30
脳トレドリル:14:30～15:00
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。



【年末年始を元気に過ごそう！】

中医学では、冬は冷えにより「腎」の働きが弱まりやすくなるため「冬の冷えから体を守らないと老化を促進してしまう」という教えがあります。

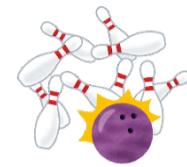
「腎」を補う食材としては「黒い食材」黒ゴマ、黒糖、黒豆、海藻類、黒きくらげです。

これらに体を温める作用の強い生姜、人参、にんにく、にら、ねぎ、かぼちゃなどを合わせるとさらに効果的です。適度な塩辛さを持つ食材は「腎」を元気にするそうです。ただし摂り過ぎは逆にむくみを助長するためご注意下さい。

生活面では、しっかり湯船に浸かって体を温めたり、冷たい飲食物を避けたり、適度な運動をしたりしましょう。夜はできるだけ早く就寝し、暖かくして部屋の加湿にも気を使っておくとよいでしょう。

《ゲームでスポーツ！》自由参加

日時:12月8日(月)10:00～11:30
ゲーム機を使ってボーリングやってみよう！
まずは体験して練習してみましょう。



《♪音楽鑑賞会♪》自由参加

日時:12月15日(月) 10:30～11:30
懐かしいあの曲や名曲を聴きながら穏やかな時間を過ごしませんか？



～朗読～ 名作サロン 自由参加

お話の世界にさそいます
日時:12月24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。豊かな気持ちになりますよ。



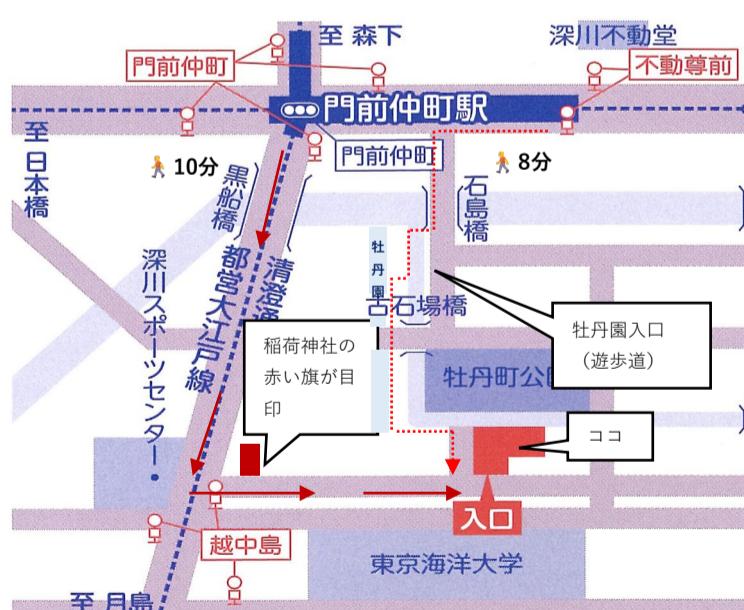
《冬のお楽しみ会》 自由参加

児童館と合同のイベント
日時:12月25日(木) 10:30～11:15
事前申し込みされた方には当日プレゼントがあります！
申込期間:12月1日(月)～12月10日(水)
窓口・電話にて受け付けます。
・児童館職員によるパネルシアター
・福祉会館職員による季節の脳トレ(リズム体操)
・季節の歌
もくるかも…？



<今後の予告>

1月5日(月) ゲームでスポーツ 脳トレ
1月8日(木) チェアエクササイズ
1月17日(土) 活粋体操
1月24日(土) 新春成果発表会
1月26日(月) 長寿サポートセンター相談会
1月28日(水) 新春落語会



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ひいたします。



12月の介護予防グループ たんぽぽ

5日	(金)	レクリエーション	13:30～15:00	小倉 あけみ先生
12日	(金)	リハビリ体操	14:30～15:30	高木 聰先生
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