

# 2026年1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

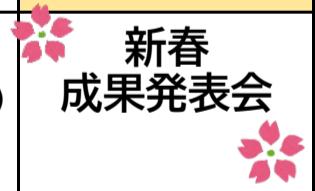
電話・FAX:03(3641)9531

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
ホームページより福祉会館の新着情報や 講座の当選結果をご確認いただけます！ おたよりと合わせてご利用下さい。				<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>
4	5	6	7	8	9	10
	△ゲームで スポーツ 10:00~11:30	★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
○新春 映画上映会 13:30~15:30	△ゆる脳トレ 13:30~14:30 △脳トレドリル 14:30~15:00		★やさしい 英語教室 13:30~15:00	△チア エクササイズ 13:30~14:30	△たんぽぽ (介護予防) 13:30~15:00	★おりがみ 教室 13:30~15:00
11	12	13	14	15	16	17
<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	△スカット ボール 10:00~11:30	○スクラッチ アート 10:00~11:30	△大人の ぬり絵会 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
		◎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	△KOTO 活き粹体操 13:30~14:30
18	19	20	21	22	23	24
	△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	◎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	
			★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~	 新春 成果発表会 13:00~15:30
25	26	27	28	29	30	31
<b>休館日</b>			★パソコン 個別相談 10:00~11:30	△輪投げ 練習会 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
	△長寿サポート センター相談会 14:00~15:00	◎詩吟教室 13:30~15:00	ラジオ体操中止		◎たんぽぽ (シニアヨガ) ★A13:30~ ★B14:20~	△輪投げ会 13:30~15:00
			△新春落語会 13:30~15:00			

○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



# 1月の予定

## 《新春映画上映会》申し込み制

### 『裸の大将』

～日曜の午後は映画見よう～

日時:1月4日(日)13:30~15:30

定員:30名 窓口・電話にて受付します

申込期間:12月17日(水)~12月24日(水)

当選発表:12月26日(金)

館内掲示・HPに掲載します。

定員に達しなかった場合は受付期間終了後でも当日まで受付します。



## NEW 《スクラッチアート》申し込み制

黒いシートの表面に描かれている線を削り、下から現れるカラフルな色を楽しむぬり絵の様なアートです。どなたでも楽しく参加できます。

日時:1月14日(水)10:00~11:30

定員:24名 先着順

申し込み期間:1月4日(日)~定員に達するまで

※窓口のみ受付します。



## 新春成果発表会 自由参加

日時:1月24日(土)13:00~15:30

古石場福祉会館の教室の発表会です



歌、踊りなど日頃の教室の成果を

発表していただきます。

演目の受付は1月5日~10日に受付します。



## 《長寿サポートセンター相談会》自由参加

日時:1月26日(月)14:00~15:00

講師:三田 幸子先生

「長寿サポートセンターの役割と活用方法」



～介護予防について知ろう～

## 【新しい1年を笑顔でスタートしましょう】



今年もよろしくお願ひいたします。

元旦の初日の出は、1年間の活力を授けてくれるといわれています。朝の光を浴びながら深呼吸すると心も体もすっと軽くなり、前向きな気持ちでスタートを切ることができます。

1月は「笑う門には福来る」の言葉のとおり、笑顔で過ごす事が開運のポイントです！ゆっくりとしたペースで構いませんので、あたたかい光をかんじながらにこやかに過ごす時間を大切にしていきましょう。

## 《新春落語会》自由参加



日時:1月28日(水)13:30~15:00

ボランティア落語会『よいな』の皆さんのが初笑いを届けてくれます。

## 《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 由紀先生

日時:2月5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:1月13日(火)~1月20日(火)

※窓口・電話にて受付します。

当選発表:1月22日(木)館内掲示、HP掲載

※前回参加されていない方が優先の抽選を行います。

## 《スカットボール大会》申し込み制



日時:2月10日(火)10:00~終了まで

定員:15名 先着順

申込期間:1月26日(月)~定員に達するまで

※窓口のみ受付します。

大会終了後に表彰します！



## <今後の予告>

2月 3日(火)人生生き活き講座・節分

2月21日(木)

2月 7日(土)活粋体操

メンズヨガ

2月10日(火)スカットボール大会

2月26日(木)

2月12日(木)チアエクササイズ

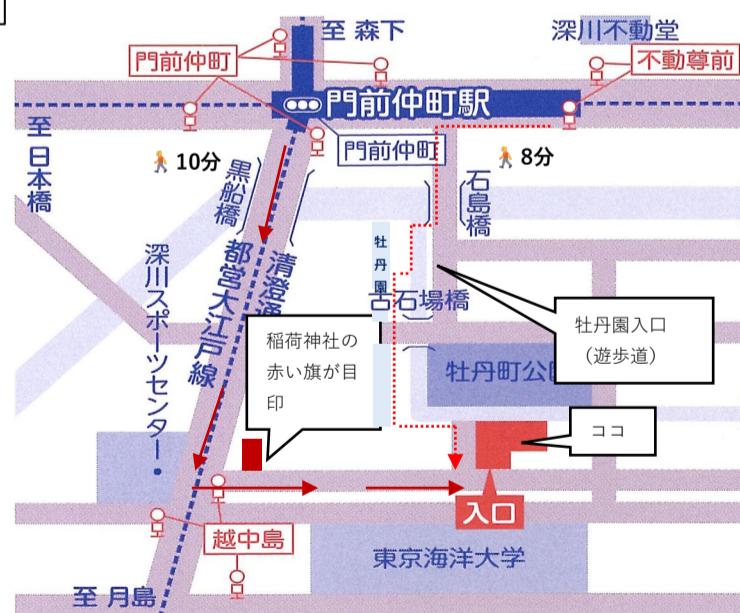
NEW 工作の時間

2月16日(月)初心者健康麻雀教室



2月17日(火)声のアンチエイジング

2月19日(木)古石場のど自慢大会



## 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。



## 1月の介護予防グループ たんぽぽ

9日	(金)	介護予防講話	13:30~15:00	北原 千寿子 先生
16日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聰 先生
23日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
30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