

# 2026年2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    △当日参加できます    ○申し込み制  
☆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
 <p>2月3日(火)節分は ラジオ体操(和室大13:00)のあとに 豆まき会をします。 自由参加です。今年の福を呼びましょう。</p>				<p>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 ご確認ください！</p> 		
1	2	3	4	5	6	7
		★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
	△ポッチャ 13:30~15:00	節分・豆まき △人生 生き生き講座 14:00~15:00	★やさしい 英語教室 13:30~15:00		△たんぼぼ (レクリエーション) 13:30~15:00	△KOTO 活き粋体操 13:30~14:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	△ゲームで スポーツ 10:00~11:30	○スカット ボール大会 10:00~11:30	休館日	△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		△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	★おりがみ 教室 13:30~15:00
15	16	17	18	19	20	21
	○健康麻雀 教室 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	○カラオケ のど自慢大会 10:00~12:00	★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
	★ぼたん (自主活動) 13:30~15:30	○声の アンチエイジング 13:30~14:30	★やさしい 英語教室 13:30~15:00	△大人の ぬりえ 13:30~15:00	◎たんぼぼ (のびのび体操) ★A13:30~ ★B14:20~	○メンズヨガ 13:30~14:30
22	23	24	25	26	27	28
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	△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
		◎詩吟教室 13:30~15:00	ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00~15:00	○工作の時間 13:30~15:00	◎たんぼぼ (シニアヨガ) ★A13:30~ ★B14:20~	△輪投げ会 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



# 2月の予定

## 《人生・生き生き講座》自由参加

～必要な時に活用するために知っておきたい  
福祉サービスと介護保険～  
日時:2月3日(火)14:00～15:00  
講師:古石場長寿サポートセンター  
社会福祉士 福岡 佳美先生



## 《フラダンス体験教室》申込制

日時:2月5日(木)10:00～11:30  
講師:山口 由紀先生  
定員:15名 空きがありましたら先着順で受付します。



## 《スカットボール大会》申込制

日時:2月10日(火)10:00～終了まで  
定員:15名【先着順】※窓口のみ受付します。  
申込期間:1月26日(月)～定員になり次第終了  
大会終了後に表彰します!



## NEW 《超！初心者健康麻雀教室》申込制

麻雀って何？麻雀をした事がない方向けです！  
日時:2月16日(月)10:00～11:30  
定員:8名【定員オーバー時は抽選】  
※窓口・電話にて受付します。  
申込期間:2月1日(日)～7日(土)  
当選発表:2月10日(火)館内掲示・HP掲載



## 《古石場 のど自慢大会》申込制

歌って聞いて楽しい時間を過ごしましょう♪  
日時:2月19日(木)10:00～12:00  
定員:20名【先着順】※窓口のみ受付します。  
申込期間:2月1日(日)～定員になり次第終了  
申込時に、演目を受付へお伝えください。  
出演者の皆様で優勝者を決めます。  
出演しなくても観に来るのは自由参加です。



## 《声のアンチエイジング》申込制

日時:2月17日(火)13:30～14:30  
定員:20名【定員オーバー時は抽選】  
申込期間:2月1日(日)～7日(土) 窓口、電話にて受付  
当選発表:2月10日(火)館内掲示・HP掲載  
体操(お口体操・呼吸体操)・音読(復唱)  
歌10分を行います!  
※水分補給用の飲み物をお持ちください。



## 《メンズヨガ》申込制

運動不足解消に！男性のみ参加できます。  
日時:2月21日(土)13:30～14:30  
定員:20名【先着順】※窓口・電話にて受付します。  
申込期間:2月1日(日)～定員になり次第終了



## 【R8年度教室案内】

令和8年度の教室申込案内2月20日(金)に配布します。  
申し込み受付開始は3月1日を予定しています。

講座の抽選は優先順位をつけて抽選になります。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 2月の介護予防グループ たんぽぽ

6日	(金)	レクリエーション	13:30～15:00	A	小倉先生
13日	(金)	口腔ケア			金田先生
20日	(金)	のびのび体操	A13:30～ 14:20～	B	森山先生
27日	(金)	シニアヨガ			勝又先生

※水分補給用の飲み物・タオルを必ず持参してください

## 《工作の時間》申込制

紙コップを使って可愛い花カゴを作ってみませんか？  
日時:2月26日(木)13:30～15:00  
定員:16名【先着順】※窓口のみ受付します。  
申込期間:2月9日(月)～定員になり次第終了  
紙粘土に花紙を差し込んでいくので簡単に作れます!



## 《ひな祭り映画上映会》申込制

『ローマの休日(吹き替え版)』  
日時:3月1日(日)13:30～15:00  
定員:30名【先着順】※窓口・電話にて受付します。  
申込期間:  
窓口受付は2月 9日(月)～定員になり次第終了  
電話受付は2月10日(火)～開始します。



## 《ポッチャ大会》申込制

トーナメント戦で行います。  
日時:3月2日(月)13:30～終了まで  
定員:20名【先着順】※窓口のみ受付します。  
申込期間:2月9日(月)～定員になり次第終了  
大会終了後に表彰します。



## 《防災講座》自由参加

～災害から生き延びるために！  
多重災害について話を聞いて備えよう～  
日時:3月3日(火)13:30～15:00  
講師:市民防災研究所 江原 信之 先生  
お土産もありますのでぜひご参加下さい!



## 《美容講座》申込制

～大人の学び直し入門講座～  
スキンケアからポイントメイクまで学べます。  
協力:ちふれホールディングス株式会社  
日時:3月17日(火)13:30～15:30  
定員:20名【定員オーバー時は抽選】  
申込期間:2月9日(月)～2月15日(日)  
窓口・電話にて受付します。  
当選発表:2月17日(火)館内掲示・HP掲載  
※10名に満たない場合は開催されません。



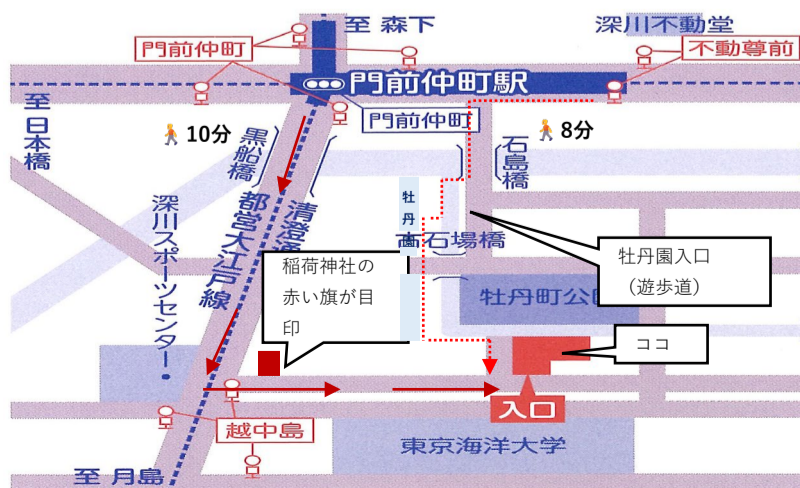
## NEW 《民舞披露・体験会》自由参加

初心者、観覧のみの参加大歓迎です!!  
日時:3月12日(木)13:30～15:00  
講師による演舞を観覧いただけます。  
体験会もありますのでお気軽にお越しください  
着物を着なくても大丈夫です。  
講師:榛原 吉江先生



## 《今後の予告》

- ・3月5日(木)チェアエクササイズ
- ・3月9日・23日(月)午後・脳トレ・ドリル
- ・3月16日(月)初心者健康麻雀教室
- ・3月21日(土)輪投げ大会
- ・3月24日(火)人生生き生き講座



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