

2026年3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	7
		★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	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
○ひな祭り 映画上映会 13:30~15:00	○ポッチャ大会 13:30~終了まで	△防災講座 13:30~15:00	★やさしい 英語教室 13:30~15:00	△チエア エクササイズ 13:30~14:30	△たんぽぽ (介護予防) 13:30~15:00	△KOTO 活き粋体操 13:30~14:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日		△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	★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	★書道教室 13:30~15:00	△民舞披露 体験会 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
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	△輪投げ 練習会 10:00~11:30	休館日	◎カラオケ 愛好会 9:30~12:00
	★ぼたん 13:30~15:30	○美容講座 13:30~15:30	★やさしい 英語教室 13:30~15:00	△大人の ぬりえ 13:30~15:00		○輪投げ大会 13:30~終了まで
22	23	24	25	26	27	28
休館日		△人生 生き活き講座 10:00~11:00	★パソコン 個別相談 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	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		
29	30	31	【令和8年度・前期 定員制・登録制教室申込】 教室案内は別紙またはHPをご覧ください。 窓口のみ受付します。電話での受付できません。 受付期間:3月1日(日)~3月7日(土) 抽選結果:3月16日(月) 館内掲示・HPに掲載 講座の抽選は優先順位をつけての抽選になります。 ご理解のほどよろしくお願いいたします。			
		○簡単レジン 工作 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50				



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



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。



3月の予定

《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:榛原 吉江先生
 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。
 普段着でご参加いただけます。



※3月5日(木)までに参加申し込みをされた方にはお茶とお菓子のプレゼント付きです!
 窓口・電話にて受付します。

《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
 申込期間:2月9日~定員になり次第終了

《ポッチャ大会》申込制
 トーナメント戦で行います。大会終了後に表彰します。
 日時:3月2日(月)13:30~終了まで
 定員:16名【**先着順**】※窓口のみ受付
 申込期間:2月9日(月)~定員になり次第終了

《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!



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!
 2月開催の教室と同じ内容になります。
 日時:3月16日(月)10:00~11:30
 定員:8名【**定員を超えた場合は抽選**】
 ※窓口・電話にて受付
 申込期間:2月25日(水)~3月3日(火)
 当選発表:3月6日(金)館内掲示・HP掲載



【3月17日(火)美容講座受講者の方へご案内】
 申込は終了しています。
 持ち物:筆記用具、髪留め、フェイスタオル、タオルを留めるもの、必要な方は拡大鏡
 注意:お化粧をした状態で参加される方はマスカラをつけずに薄化粧で参加ください。



《輪投げ大会!》申込制
 日時:3月21日(土)13:30~終了まで
 定員:18名【**先着順**】※窓口のみ受付
 受付方法:3月9日(月)~定員になり次第終了
 ※受付順に投げる順番を選べます。
 大会終了後に表彰式を行います。表彰式に参加できない場合は表彰の権利がなくなります。



《輪投げ練習会》自由参加
 日時:3月19日(木)10:00~11:30
 大会にむけて練習しましょう!



《人生・生き生き講座》自由参加
 ~ACP(愛称:人生会議)のすすめ~
 ACPってなんだろう、何から考え、何をすればいいのか人生を最後まで自分らしく生きるために…。
 日時:3月24日(火)10:00~11:00
 担当:職員(越智)



~朗読~ 名作サロン 自由参加
 お話の世界にさそいます
 日時:3月25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。



《簡単レジン工作》申込制
 初めての方でも安心簡単ペンダントトップを作ります
 日時:3月31日(火)
 第1部10:00~10:50
 第2部11:00~11:50
 定員:各回4名【**定員を超えた場合は抽選**】
 受付方法:3月9日(月)~3月14日(土)
 ※窓口・電話にて受付
 当選発表:3月17日(火)館内掲示・HP掲載



《今後の予告》

- ・4月 2日(木)KOTO活き粋体操・チェアエクササイズ
- ・4月 6日(月)20日(月)ゆる脳トレ・脳トレドリル
- ・4月13日(月)健康麻雀教室
- ・4月19日(日)初心者スマホ相談会
- ・4月24日(金)利用者懇談会
- ・4月30日(木)落語会

3月の介護予防グループ たんぽぽ

6日	(金)	介護予防	13:30~15:00	北原先生
13日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木先生

※水分補給用の飲み物・タオルを必ず持参してください

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

