

2026年4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
- ☆ 定員に空があります
- 申し込み制
- ◎ 事前登録が必要です
- △ 当日参加できます
- ◇ サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<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 ご確認くださいませ おたよりと合わせて ご利用下さい。</p>  			◎輪踊り教室 10:00~11:15	△KOTO 活き粋体操 10:00~11:00	★パソコン教室 PC活用力養成講座 10:00~11:30	◇カラオケ 愛好会 9:30~12:00
			★やさしい 英語教室 13:30~15:00	△チェア エクササイズ 13:30~14:30	△たんぽぽ (口腔ケア) 13:30~15:00	
5	6	7	8	9	10	11
	△ボッチャ 10:00~11:30	△ゲームで スポーツ 10:00~11:30		△カラオケ 開放日 9:30~12:00	★はじめての 太極拳教室 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		★書道教室 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
12	13	14	15	16	17	18
休館日	○健康麻雀 入門コース 9:30~11:30	△スカット ボール 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 PC活用力養成講座 10:00~11:30	◇カラオケ 愛好会 9:30~12:00
		◎詩吟教室 13:30~15:00	★やさしい 英語教室 13:30~15:00	△大人の ぬりえ 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
19	20	21	22	23	24	25
	△ゆる脳トレ 10:00~11:00 △脳トレドリル 11:00~11:30	◇太極拳 (自主活動) 10:00~11:30	★パソコン 個別相談 10:00~11:30	★フラダンス 教室 10:00~11:30	◎たんぽぽ (シニアヨガ) ☆A10:00~ ☆B10:50~	◇カラオケ 愛好会 9:30~12:00
○初心者 スマホ相談会 13:30~14:30	★ぼたん 13:30~15:30	△利用者 懇談会 13:30~14:30	ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00~15:00	◎民舞 (講師活動) 13:30~15:30	○ピアノと歌の コンサート 13:30~14:30	
26	27	28	29	30		
休館日			休館日	△カラオケ 開放日 9:30~12:00		
		◎詩吟教室 13:30~15:00		ラジオ体操中止 △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



4月の予定

【KOTO活き粋体操】自由参加

日時:4月2日(木)10:00~11:00
4月から第1木曜日に変更になりました!
江東区オリジナル健康長寿体操です。
初めての方でもお手本を真似しながら無理なく体操ができます。



【ゲームでスポーツ】自由参加

日時:4月7日(火)10:00~11:30
ボーリングのゲームを行います。
簡単な操作で出来るのはじめての方でも楽しく参加できます。



【健康麻雀入門コース 全3回】申込制

第1回:4月13日(月)9:30~11:30
第2回:5月18日(月)9:30~11:30
第3回:6月 8日(月)9:30~11:30
3回全て参加することを前提にお申込みください。
定員:8名※定員を超えた場合は抽選
申込期間:4月1日(水)~4月7日(火)
※窓口・電話にて受付します。
抽選結果:4月10日(金) 館内掲示・HPにて掲載
超初心者向け教室に参加された方や昔やったことがあるけどやり方を忘れてしまった方を対象にした役のおさらい、チョンボ、符計算等について学ぶコースになります。



【初心者スマホ相談会】申込制

日時:4月19日(日)13:30~14:30
職員が簡単な質問に答える相談会です
定員:4名※定員を超えた場合は抽選
申込期間:4月1日(水)~4月7日(火)
※窓口・電話にて受付
抽選結果:4月10日(金) 館内掲示・HPにて掲載
〔相談会の注意点〕
・ご自身のスマホを使用します。
※充電を忘れずに持ってきてください。
・眼鏡等必要な方は忘れずにお持ちください。
・相談したいことを事前に整理してきてください。
・登録などの手順が知りたい方はアカウントのパスワード必要になりますので当日分かるようにご準備をお願いします。
・福祉会館ではWi-Fiは使用できません。



《利用者懇談会》自由参加

日時:4月21日(金)13:30~14:30
ご利用いただいている皆様と懇談会を開催し、意見交換をしたいと思います。
ご参加お待ちしております。

《ピアノと歌で楽しむスマイルコンサート》申込制

日時:4月24日(金)13:30~14:30
「季節の歌や懐かしいメロディなど耳馴染みのある曲を聴いたり歌ったりする参加型コンサートです♪」
講師:関 香寿美先生
定員:30名※先着順
申込期間:
窓口受付は4月1日(水)~定員に達し次第終了
※電話受付は4月2日(木)から受付開始です。



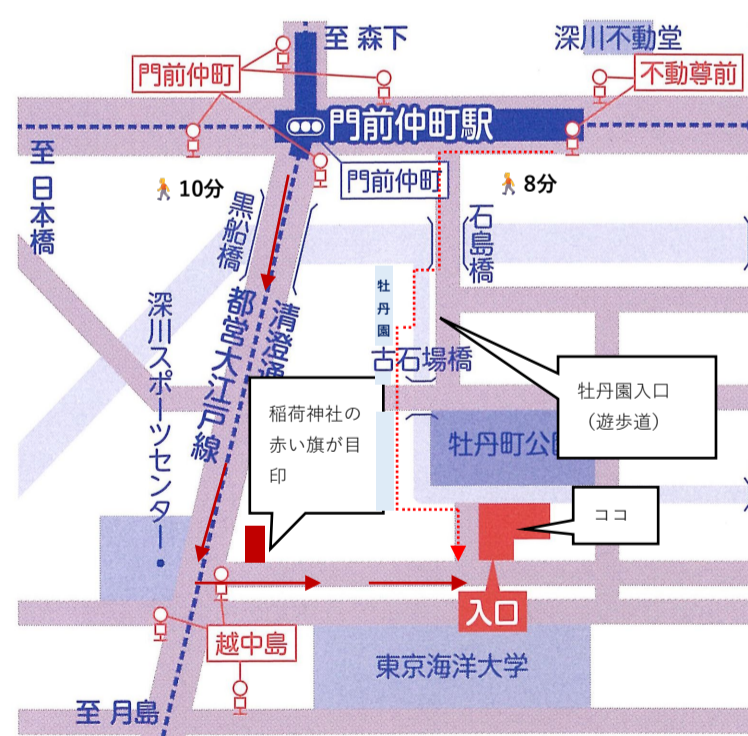
《落語会》自由参加

日時:4月30日(木)13:30~15:00
ボランティア落語会『よいな』の皆さんが笑いを届けてくれます。



《今後の予告》

- ・5月5日(火)こどもの日 映画上映会
- ・5月7日(木)KOTO活き粋体操・チェアエクササイズ
- ・5月11日25日(月)ゆる脳トレ・脳トレドリル
- ・5月17日(日)初心者スマホ相談会
- ・5月19日(火)長寿サポートセンター相談会



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。

4月の介護予防グループ たんぽぽ

3日	(金)	口腔ケア	13:30~15:00	金田 恵美子 先生
10日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
17日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
24日	(金)	シニアヨガ	A10:00~ B10:50~	土手 浩恵 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