

# 2026年5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      ◇サークル活動

日	月	火	水	木	金	土				
5月5日こどもの日 お風呂は無病息災を願って菖蒲湯になります！ 		ホームページより福祉会館の最新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。 			1	2				
3		4		5		6				
休館日	休館日	菖蒲湯 △こどもの日 映画上映会 13:30~15:00		休館日	△KOTO 活き粋体操 10:00~11:00 △チェア エクササイズ 13:30~14:30		★はじめての 太極拳教室 10:00~11:30 △たんぽぽ (リハビリ体操) 14:30~15:30	★パステル アート教室 10:00~11:30 ★おりがみ 教室 13:30~15:00		
10		11		12		13				
休館日		△ゆる脳トレ 10:00~11:00 △脳トレドリル 11:00~11:30 △ポッチャ 13:30~15:00		△スカット ボール 10:00~11:30 ◎詩吟教室 13:30~15:00		◎輪踊り教室 10:00~11:15 ★書道教室 13:30~15:00		△カラオケ 開放日 9:30~12:00 ◎民舞 (自主活動) 13:30~15:30	★パソコン教室 PC活用力養成講座 10:00~11:30 ◎たんぽぽ (のびのび体操) ★A13:30~ ★B14:20~	◇カラオケ 愛好会 9:30~12:00
17		18		19		20				
○健康麻雀 入門コース 9:30~11:30		◇太極拳 (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		◎たんぽぽ (シニアヨガ) ★A10:00~ ★B10:50~	◇カラオケ 愛好会 9:30~12:00	
★ぼたん 13:30~15:30		△長寿サポート センター相談会 14:00~15:00		★やさしい 英語教室 13:30~15:00		△大人の ぬりえ 13:30~15:00		△輪投げ会 13:30~15:00		
24		25		26		27				
休館日		○はじめまして 健康麻雀 9:30~11:30 △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		★パソコン 個別相談 10:00~11:30 ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00~15:00		★フラダンス 教室 10:00~11:30 ◎民舞 (講師活動) 13:30~15:00	△健康麻雀 開放日 10:00~16:00	
31		〓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。								
○初心者 スマホ相談会 13:30~14:30		※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。								



# 5月の予定

## 【こどもの日 お風呂】

5月5日のお風呂は無病息災を願って菖蒲湯を行います！



## 【こどもの日 映画上映会】 自由参加

日時:5月5日(火)13:30~15:00

『サザエさん(実写版)』



～サザエさんとマスオさんの出会いを描いた第1作 思わず笑ってしまうお話です！～』  
当日自由参加になります。申し込み不要です

## 【KOTO生き粋体操】 自由参加

日時:5月7日(木)10:00~11:00

今年度から第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。



## 【チェアエクササイズ】 自由参加

日時:5月7日(木)13:30~14:30

講師:土手浩恵先生

椅子に座ったエクササイズ！楽しく健康になろう！  
シニアヨガ土手先生が行ってくれますが内容は違います。



## 【初心者スマホ相談会】 申込制(抽選)

日時:5月31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:5月12日(火)~5月18日(月)

※窓口・電話にて受付 ご本人分のみ申し込み可能です。

当選発表:5月21日(木) 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。  
※充電を忘れずにしてきてください。
- ・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が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。



## 【今後の予告】

6月2日(火)ゲームでスポーツ・音楽喫茶

6月4日(木)生き粋体操・チェアエクササイズ

6月9日(火)スカットボール

6月10日(水)バランスボール

6月16日(火)健康教育

6月26日(金)歌のコンサート(関 香寿美先生)

## 【長寿サポートセンター相談会】 申込制(先着20名)

日時:5月19日(火)14:00~15:00

『 AIによる歩行解析体験会』

～自分の歩き方を見直そう～』

講師:ウィル訪問介護ステーション 一色 航先生

協賛:(株)ヤマシタ

申込期間:窓口受付5月7日(木)

電話受付5月8日(金)から受付開始

定員:20名(先着に達し次第、受付終了)

アプリを使用し後ろ歩行を撮影します。歩き方のアドバイスを聞いていつまでも元気に過ごしましょう！



## 【健康麻雀教室・初心者編全2回】 申込制(抽選)

はじめまして健康麻雀！麻雀ってどんなゲーム？

超初心者向けです。

2月、3月に開催した教室の第三弾。今回は全2回コースとなります。

第1回:5月25日(月)9:30~11:30

第2回:6月29日(月)9:30~11:30

定員:8名【定員を超えた場合は抽選】

申込期間:5月7日(木)~5月13日(水)

※窓口・電話にて受付 ご本人分のみ申し込み可能です。

当選発表:5月15日(金)館内掲示・HP掲載



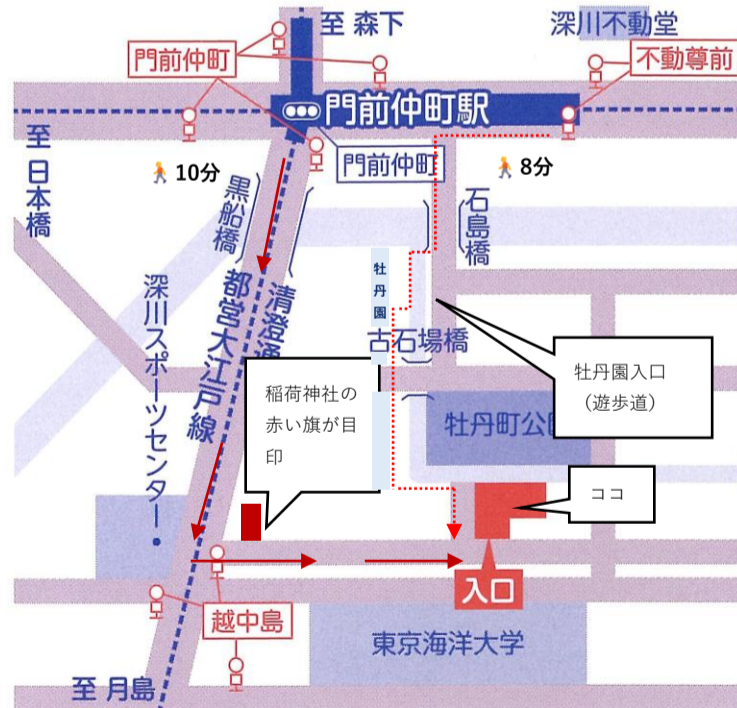
## NEW【健康麻雀 2卓開放日】 自由参加

日時:5月29日(金)10:00~16:00

麻雀ルールがある程度分かる方を対象とした開放日です。  
和室大を健康麻雀の会場として開放します。

参加者同士でルールを決め譲り合ってください。

※お教室形式ではありません。



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。

## 5月の介護予防グループ たんぽぽ

1日	(金)	レクリエーション	13:30~15:00	小倉 あけみ 先生
8日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
15日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
22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