

2026年6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
	1	2	3	4	5	6
	△ポッチャ 10:00~11:30	△ゲームで スポーツ 10:00~11:30	◎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
	△ゆる脳トレ 13:30~14:30 △脳トレドリル 14:30~15:00	△音楽鑑賞会 13:30~15:00	★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 (介護予防講話) 13:30~15:00	
7	8	9	10	11	12	13
	★健康麻雀 入門コース 9:30~11:30	△スカット ボール 10:00~11:30	○バランス ボール教室 10:00~11:00	△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
		◎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	★おりがみ 教室 13:30~15:00
14	15	16	17	18	19	20
休館日	△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	◎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
	★ぼたん 13:30~15:30	△健康教育 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	◎たんぽぽ (のびのび体操) ★A13:30~ ★B14:20~	△輪投げ会 13:30~15:00
21	22	23	24	25	26	27
	△カラオケ 開放日 9:30~12:00	○簡単 レジン工作 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	★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		◎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	○ピアノと歌の コンサート 13:30~14:30	
28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>当館は『高齢者一時休憩所』に指定されています。ご利用ください。 6月1日(月)~9月30日(水) 熱中症アラートが出た際は教室の開催中止になる場合があります。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>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。</p>  </div> </div>			
休館日	★はじめまして 健康麻雀教室 9:30~11:30	○工作の 時間 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》涼しい室内で続けて健康に！ほぼ毎日13時から和室大で行っています



6月の予定

【音楽鑑賞会】自由参加

日時:6月2日(火)13:30~15:00

懐かしいあの曲や名曲を聴きながら
穏やかな時間を過ごしませんか?



【バランスボール教室】申込・抽選

日時:6月10日(水)10:00~11:00

定員:8名

申込期間:5月26日(火)~6月2日(火)

※窓口・電話にて受付

抽選結果:6月5日(金)館内掲示・HP掲載
バランスボールを使用しエクササイズをする教室になります。下半身に痛みのある方の参加はご遠慮下さい。



【健康教育】自由参加

日時:6月16日(火)13:30~14:30

『熱中症予防について』

深川保健相談所による講座です。
熱中症予防のお話、血圧測定などを行います。
今年もやってくる猛暑に備えましょう!



【初心者スマホ相談会】申込・抽選

日時:6月21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:6月2日(火)~6月9日(火)

※窓口・電話にて受付

抽選結果:6月12日(金) 館内掲示・HP掲載

テーマ『ラインについて学ぼう』

~基本的なメッセージの送受信、写真の送り方など~

【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。
- ・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。



【簡単レジン工作】申込・抽選

日時:6月23日(火)①10:00~10:50

②11:00~11:50

定員:10名(各回5名)

初めての方でも簡単ペンダントトップを作ります。

3月の作品と同じものになります。

申込期間:6月2日(火)~6月9日(火)

※窓口・電話にて受付

抽選結果:6月12日(金) 館内掲示・HP掲載



《ピアノと歌で楽しむスマイルコンサート》申込・先着

日時:6月26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6月9日(火)から受付開始

※電話受付は6月10日(水)から受付開始



【工作の時間】申込・先着

日時:6月30日(火)13:30~15:00

夏に欲しいうちわをご自分の好きな色に染めて『マイうちわ』を作ってみませんか?

定員:10名

申込期間:6月2日(火)~定員に達するまで

※窓口のみ受付になります。



【輪踊り練習会】自由参加

日時:7月4日(土)

13:30~14:30 輪踊り

児童館の子供たちと夏まつりで踊る輪踊りの練習会を行います!皆様のご参加もお待ちしております♪

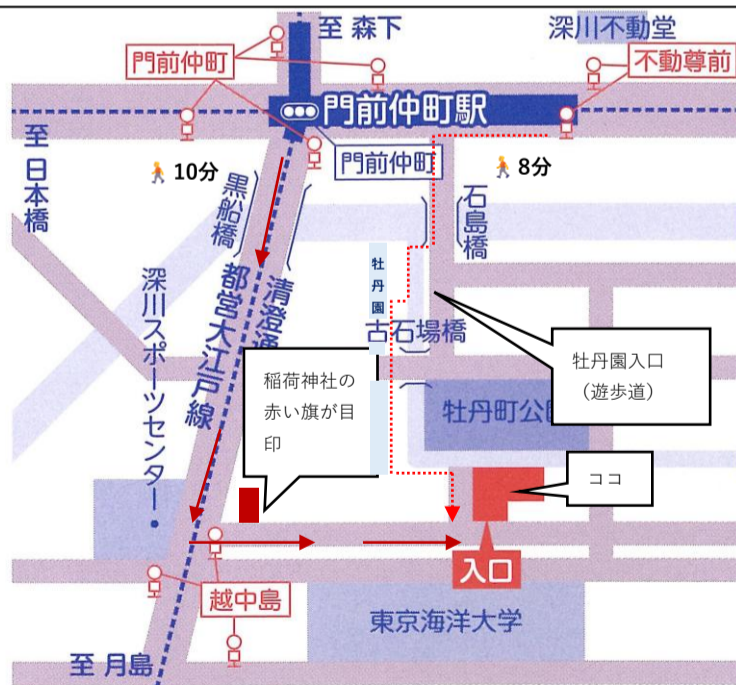
14:30~15:30 簡単ボッチャ

輪踊りの後は子供たちと簡単ボッチャを行います



《今後の予告》

- ・7月 7日(火)七夕映画上映会
- ・7月21日(火)長寿サポート相談会
- ・7月24日(金)スチールパン&ピアノカコンサート
- ・7月25日(土)夏まつり
- ・7月29日(水)落語会
- ・7月30日(木)健康教育



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。

6月の介護予防グループ たんぽぽ

5日	(金)	介護予防講話	13:30~15:00	北原 千寿子 先生
12日	(金)	リハビリ体操	14:30~15:30	高木 聡 先生
19日	(金)	のびのび体操	A13:30~ B14:20~	森山 由起子 先生
26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