

2026年 7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)953

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
☆定員に空きがあります ◎事前登録が必要です ◇サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
当館は『高齢者猛暑一時休憩所』に指定されています。ご活用ください。 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もあります。 			1	2	3	4
			◎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 (レクリエーション) 13:30～15:00	△輪踊り練習会 13:30～14:30 △ボッチャ会 14:30～15:30
5	6	7	8	9	10	11
	△ゆる脳トレ 10:00～11:00 △脳トレドリル 11:00～11:30			△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
	△ボッチャ 13:30～15:00	△七夕 映画上映会 13:30～15:00	★書道教室 13:30～15:00	◎民舞練習 (自主活動) 13:30～15:30	△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 開放日 10:00～16:00	△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
	※休憩 12:30～13:30	◎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
	休館日	◇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～	△夏まつり 10:00～15:00 輪踊り&抽選会 15:00～15:45
○初心者 スマホ相談会 13:30～14:30		△長寿サポート センター相談会 14:00～15:00	ラジオ体操中止 △名作サロン 14:00～15:00	◎民舞教室 (講師) 13:30～15:00	○サマー コンサート 13:30～14:30	ラジオ体操中止
26	27	28	29	30	31	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。 
休館日	△カラオケ 開放日 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 △落語会 13:30～15:00	△カラオケ 開放日 9:30～12:00	△たんぽぽ (リハビリ体操) 14:30～15:30	

《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。

♨️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。



7月の予定

【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! 飲み物もご用意しています♪

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。



【映画上映会】自由参加

日時: 7月7日(火)13:30~15:00

『野菊の如き君なりき』を上映します。伊藤左千夫の名作の野菊の墓を映画化した大ヒット作品です。ぜひ大きなスクリーンでご覧ください。映画上映後カフェを行います。



【健康麻雀 開放日】自由参加

日時: 7月13日(月)10:00~16:00

※12:30~13:30(休憩時間)

麻雀ルールがある程度わ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。

【スマホ相談会】申込・先着

日時: 7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: 先着4名

申込期間: 7月6日(月)※窓口にて受付

テーマ『paypayを活用しよう』



「相談会の注意点」

・事前にpaypayアプリをダウンロードしてください。

・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。

・福祉会館ではWi-Fiは使用できません。

【長寿サポートセンター相談会】自由参加

日時: 7月21日(火)14:00~15:00

テーマ「お口の元気が健康長寿の秘訣!!」

～知っていますか? 口腔機能の低下症

みんなでセルフチェック&効果的なトレーニング実践～

講師: エーデルワイス歯科クリニック 後藤真由子先生

【令和8年度・後期定員制・登録制教室申込】

教室申込案内は、8月1日(土)から配布します。

申し込み受け付けは9月を予定しています。

【スティールパンとピアノによるハッピーサマーコンサート】申込・先着

日時: 7月24日(金)13:30~14:30

先着順: 30名

申込期間: 窓口受付7月6日(月)

※電話受付7月7日(火)受付開始

スティールパンとピアノが奏でるみんなが楽しめるコンサートです。児童館と合同行事で懐かしい曲からみんなが歌える曲で年代を越えて楽しんでいただけます♪



【夏まつり】自由参加

日時: 7月25日(土)

1部 10:00~12:00

2部 13:00~15:00

(15:00~15:45 盆踊り・お楽しみ抽選会)

※10:00~14:00に抽選会受付申込み時間

当日福祉会館受付にて参加受付

福祉会館では、ゲームでスポーツ・簡単レジン・紙コップ工作を用意しています。児童館と合同行事なので子どもたちと触れ合いながら楽しみましょう♪



【落語会】自由参加

日時: 7月29日(水)13:30~15:00

ボランティア落語会の「よいな」の皆さんが笑いを届けてくれます。楽しいひとときを過ごしに来て下さい。

《今後の予告》

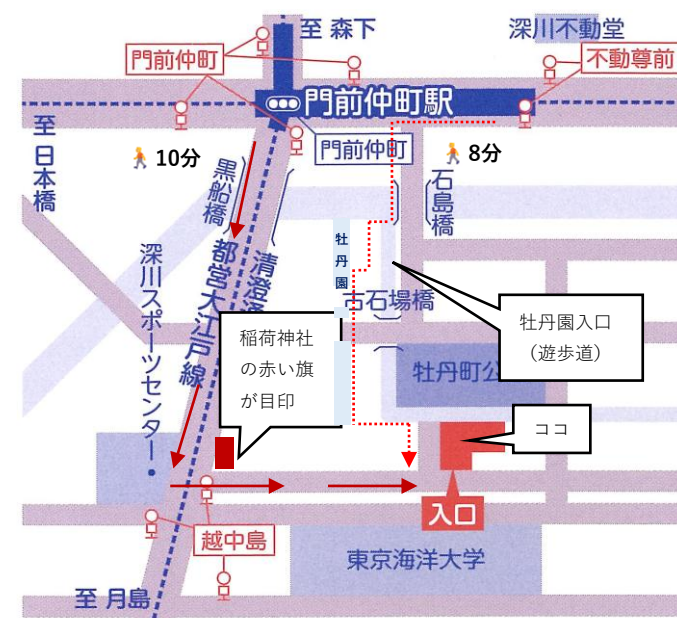
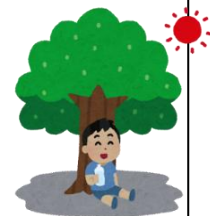
・8月3日(月)ボッチャ

・8月4日(火)ゲームでスポーツ

・8月6日(木)生き体体操&チェアエクササイズ

・8月22日(土)納涼輪投げ大会

・8月31日(月)健康麻雀開放日



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。

7月の介護予防グループ たんぽぽ

3日	(金)	レクリエーション	13:30~15:00	小倉 あけみ 先生
10・31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