

2026年 10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>



スポーツと人情が熱いまち 江東区

古石場福祉会館は、9月30日(水)をもって約一年半休館となります。

長い間当館利用を日課にして下さった皆様からは、「どこに行けばいいの?」との声があり、申し訳ない気持ちでいっぱいです。越中島地区集会所等での出張講座等にご参加頂きながら、リニューアルオープンをお待ち頂けると幸いです。

【古石場福祉会館の改修工事について】

改修工事の為10月1日(木)より古石場福祉会館の建物を休館します。休館中は、お近くの福祉会館・ふれあいセンター・グランチャ東雲をご利用ください。

11月より主に越中島地区集会所で出張事業を実施します。「みんなの集い」としてお茶のみの日も設けています。パソコン教室、カラオケ関係、民舞自主活動、太極拳自主活動、ぼたんにつきましては出張事業中の開催はございません。講座によっては他の場所でも開催しますので、詳しくは毎月のお便り・HPをご確認ください。

【電話番号の変更について】

電話番号が10月1日(木)から新しくなります。今まで使用していた番号は、9月30日(水)までとなります。

欠席連絡や申込等のお電話は、平日9:30~17:00。今後は、080-9036-1394にお願いします。

※土曜日・日曜日・祝日は、電話対応を行っていません。

※第2土曜日は、上記時間内で電話対応を行っています。



【越中島地区集会所での活動について】

・「みんなの集い」として、越中島地区集会所でお茶のみ場を設けています。午前中は、9:30~11:45。午後は、13:30~16:00です。予定表を確認して、ゆっくりしに是非いらしてください。

・10:00からの講座は、9:30から受付開始です。

・福祉会館の新規登録も越中島地区集会所で行うことができます。

・ごみのお持ち帰りにご協力ください。

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。



<越中島地区集会所>

江東区越中島3丁目6-34



<古石場文化センター>

江東区古石場2丁目13-2



11月の出張講座の予定

【たんぽぽレクリエーション】申込制・先着順

日時:11月6日(金)13:30~15:00

申込:9月25日(金)~9月30日(水)

先着順14名

受付:窓口・電話

場所:古石場文化センター

みんなで楽しめるレクリエーションを毎回講師の先生が準備しています。ぜひご参加ください♪

【ゲームでスポーツ】自由参加

日時:11月11日(水)10:00~11:30

場所:越中島地区集会所

ボーリングで楽しく体を動かしましょう。



【輪投げ練習】自由参加

日時:11月19日(木)10:00~11:30

場所:越中島地区集会所

上達を目指して練習日も是非ご活用ください。

【大人のぬりえ】自由参加

日時:11月19日(木)13:30~15:00

場所:越中島地区集会所

季節に合ったテーマのぬりえを用意しています。ゆったりとした癒しの時間にぴったりです。色鉛筆・教材はこちらで用意するため手ぶらで参加できます。



【ボッチャ】自由参加

日時:11月2日(月)10:00~11:30

場所:越中島地区集会所

初めての方でも楽しめるスポーツです。繰り返すうちに投げる感覚もつかめますので、挑戦してみてください。

【ゆる脳トレ・脳トレドリル／月2回】自由参加

日時:11月2・30日(月)

ゆる脳トレ 13:30~14:30

脳トレドリル 14:30~15:00

場所:越中島地区集会所

どなたでも楽しく参加できるゆる～い脳トレです！1回目はカードゲーム、二回目は職員の考えた脳トレと少し内容が変わります。スタンプカードもご用意しています。



【スカットボール】自由参加

日時:11月24日(火)10:00~11:30

場所:越中島地区集会所

スティックでボールを打ち、得点穴に入れて合計点を競います。みんなで盛り上がりましょう。

【輪投げ会】自由参加

日時:11月26日(木)13:30~15:00

場所:越中島地区集会所

参加メンバーと競いながら、輪投げを楽しめます。



【KOTO活き粋体操】自由参加

日時:11月5日(木)10:00~11:00

場所:古石場文化センター

介護予防リーダーの方と一緒に筋力トレーニング、水彩音頭で楽しく運動しましょう。椅子に座ってのトレーニングも可能ですので、どなたでも参加できます。



【健康健康麻雀 開放日】自由参加

日時:11月9日(月)9:30~11:45

場所:越中島地区集会所

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。参加者同士でルールを決め譲り合ってご利用ください。
※お教室形式ではありません。

【フレイル予防をしよう！】

フレイルとは、年齢とともに筋力や体力、気力などが少しずつ低下した状態のことをいいます。放っておくと転びやすくなったり、外出や人との交流が減ったりしますが、早めに気づいて取り組むことで予防・改善が可能です。

フレイル予防の基本は、

- ①体を動かすこと
- ②しっかり食べること
- ③人とつながること

その第一歩として当館でも行っている『ラジオ体操』をおすすめします。ラジオ体操は、無理なく全身を動かすことができ、筋力低下や転倒の予防、気分転換にも効果的です。できることから少しずつ、楽しみながら続けて、いきいきとした毎日を目指しましょう！