

塩浜福祉会館 10月のお知らせ

2025

江東区塩浜2-5-20

塩浜福祉プラザ2階

☎ 3647-3901



FAX 3647-1941

運営:株式会社明日葉



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「しおはままつり」</p> <p>【日時】10月4日(土) 1部10時~11時半 2部1時半~3時 ※1部2部の入替制 ※申込 9/25(木)~、事務室にて受付。電話での申込はできません。</p> <p>軽工作や簡単なゲームなど 盛沢山! チョコバナナもあります!</p> </div>			<p>1</p> <p>☆民謡教室 10:00</p> <p>☆民踊教室 (自主活動) 2:00</p>	<p>2</p> <p>☆悠々クラブ 10:00</p> <p>☆ヴォイス トレーニング 1:30</p>	<p>3</p> <p>♡シニアヨガ 10:00</p>	<p>4</p> <p>しおはままつり 1部 10:00~ 2部 1:30~</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">お風呂休み</p>
<p>5</p> <p>♡卓球タイム 10:00~12:00 1:00~4:00 初心者大歓迎 お風呂休み</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">お風呂休み</p>	<p>7</p> <p>♡リズムの集い 1:30</p>	<p>8</p> <p>♡憩いの場 1:30 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00</p>	<p>9</p> <p>☆悠々クラブ 10:00 ☆民踊教室 1:30</p>	<p>10</p> <p>☆詩吟教室 1:15</p>	<p>11</p> <p>♡活き粋体操 10:00 ♡カラオケタイム 11:00~2:30</p>
<p>12</p> <p style="text-align: center;">休館日</p>	<p>13</p> <p style="text-align: center;">スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>♡カラオケタイム 11:00~2:30</p>	<p>15</p> <p>☆民謡教室 10:00 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00 ♡交流タイム 3:00</p>	<p>16</p> <p>☆悠々クラブ 10:00 ♡レクリエーション 1:30</p>	<p>17</p> <p>☆書道教室 1:30</p>	<p>18</p> <p>♡カラオケタイム 11:00~2:30</p>
<p>19</p> <p>♡卓球タイム 10:00~12:00 1:00~4:00 初心者大歓迎 お風呂休み</p>	<p>20</p> <p>♡人生・生き活き講座 1:30 お風呂休み</p>	<p>21</p> <p>【出前】 ☆なごみ元気市 1:30</p>	<p>22</p> <p>♡転倒予防体操 1:30</p>	<p>23</p> <p>☆悠々クラブ 10:00 ♡リフレッシュダンス 10:30 ☆長サポ相談会 1:30</p>	<p>24</p> <p>♡職員による チャレンジ講座 10:30 ☆詩吟教室 1:15</p>	<p>25</p> <p>♡活き粋体操 10:00 ♡カラオケタイム 11:00~2:30 ♡お楽しみ会 2:40</p>
<p>26</p> <p style="text-align: center;">休館日</p>	<p>27</p> <p>☆秋の歩行会 9:00 お風呂休み</p>	<p>28</p> <p>♡乳幼児と高齢者の交流会 10:30</p>	<p>29</p> <p>☆レジンで小物づくり 1:30</p>	<p>30</p> <p>☆悠々クラブ 10:00 ♡介護予防教室 1:30</p>	<p>31</p> <p>♡e-sports ボウリング 1:30</p>	<p>♡自由参加講座 ☆事前登録講座</p>

【 人生・生き活き講座 】

～誰にも役立つ相続入門～

【日 時】 10月20日(月) 1時半
【場 所】 洋室(大)
【定 員】 当日先着20名

相続・遺言の基本
・家族信託などを
学ぼう

【 リフレッシュダンス 】

【日 時】 10月23日(木)
10時半
【場 所】 洋室(大)
【講 師】 小倉 あけみ先生
【定 員】 当日先着20名

癒される音楽や気分が
明るくなる音楽に合わせて
体を動かして気分を
リフレッシュ!!
初めての方、大歓迎!

【 長サポ相談会 】

～下肢筋力とバランスの測定をしよう～

【日 時】 10月23日(木)1時半
【場 所】 洋室(大) 【定員】先着20名
【申込期間】 9/25(木)～10/15(水)
【申込方法】 事務室にて受付ます

下肢筋力測定
機を使用します



【職員によるチャレンジ講座】

【日 時】 10月24日(金)10時半
【場 所】 洋室(大)
【定 員】 当日先着20名

皆さんで楽し
いひと時を過
ごそう!!

・第3回ウルトラクイズ、今回は少し難問あり!
・第2回金言を書いてみよう、テーマは当日に



【 秋の歩行会 】

～しおかぜ橋の風と共にガイドさんと歩く塩浜周辺散策～

【日 時】 10月27日(月)9時～12時半
【場 所】 しおかぜ橋、洲崎神社等
【定 員】 先着20名
【申込期間】 9/25(木)～10/20(月)
【申込方法】 事務室にて受付ます

塩浜の歴史をたどりなが
ら、10月の気持ち
良い季節を感じよう!!

【 レジンで小物づくり 】

～ドライフラワーを入れた可愛いストラップ～

【日 時】 10月29日(水)1時半
【場 所】 洋室(大) 【定員】10名
【講 師】 平末 淑江先生
【申込期間】 9/25(木)～10/15(水)
【申込方法】 事務室にて受付ます
※定員を超えた場合は10/18(土)3時公開抽選



自由参加講座

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
シニアヨガ	3日	10:00～	洋室(小)	齊藤 麻美先生
卓球タイム	5・19日	10:00～/1:00～	洋室(大)	
リズムの集い	7日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
憩いの場	8日	1:30～	洋室(大)	脳トレ・ぬりえなど自由にご参加ください
活き粋体操	11・25日	10:00～	洋室(大)	
カラオケタイム	11・14・18・25日	11:00～	洋室(大)	
交流タイム	15日	3:00～	洋室(大)	今月は『ボッチャ』をやります
レクリエーション	16日	1:30～	洋室(大)	小山 亮二先生
人生・生き活き講座	20日	1:30～	洋室(大)	岡 千津子先生
転倒予防体操	22日	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生
お楽しみ会	25日	2:40～	洋室(大)	今月は『スカットボール』をやります
乳幼児と高齢者の交流会	28日	10:30～	洋室(大)	『児童館の子ども達と合唱などを行います』
介護予防教室	30日	1:30～	洋室(大)	北原 千壽子先生
e-sportsボウリング	31日	1:30～	洋室(大)	

事前登録講座(☆の講座は事前登録が必要となります。お問い合わせください)

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
民謡教室	1・15日	10:00～	洋室(大)	佐々木 雄翔先生
民踊教室(自主活動)	1・8・15日	2:00～	洋室(小)	
悠々クラブ	2・9・16・23・30日	10:00～	洋室(小)	寝たきりや閉じこもりにならないためのグループ
ヴォイストレーニング	2日	1:30～	洋室(大)	岩渕 みわ先生
詩吟教室	10・24日	1:15～	洋室(大)	尾川 澤心先生
書道教室	17日	1:30～	洋室(大)	市川 彩夏先生
出前 なごみ元気市	21日	1:30～	洋室(大)	