

塩浜福祉会館 11月のお知らせ

2025

運営:株式会社明日葉



江東区塩浜2-5-20

塩浜福祉プラザ2階

☎ 3647-3901

FAX 3647-1941

日	月	火	水	木	金	土
♡ 自由参加講座 ☆ 事前登録講座						1 ♡カラオケタイム 11:00 ~2:30
第25回悠々フェスティバル ~はつらつ人生いきいきしてます!~ 【日 時】 令和7年11月9日(日) 午前10時~午後3時30分 【会 場】 総合区民センター(江東区大島4-5-1) 福祉会館で行っている軽スポーツ、うた、踊りなどを体験できるイベントを開催します! ぜひご参加ください♪						
2 ♡卓球タイム 10:00~12:00 1:00~4:00 初心者大歓迎 お風呂休み	3 文化の日	4 ♡リズムの集い 1:30	5 ☆民謡教室 10:00 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00	6 ☆悠々クラブ 10:00 ♡健康体操 10:30 ♡健康教育 1:30	7 ♡フラダンス 1:30	8 ♡活き粋体操 10:00 ♡カラオケタイム 11:00~2:30
9 悠々フェスティバル 休館日	10 ♡防災講座 1:30 お風呂休み	11 ♡カラオケタイム 11:00 ~2:30	12 ♡憩いの場 1:30 ☆民謡教室 (自主活動) 2:00	13 ☆悠々クラブ 10:00 ☆民踊教室 1:30	14 ☆塩浜囲碁会 1:00 ☆詩吟教室 1:15	15 ♡カラオケタイム 11:00 ~2:30
16 ♡卓球タイム 10:00~12:00 1:00~4:00 初心者大歓迎 お風呂休み	17 お風呂休み	18 ☆なごみの会 1:30	19 ☆民謡教室 10:00 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00 ♡交流タイム 3:00	20 ☆悠々クラブ 10:00 ♡レクリエーション 1:30	21 ☆塩浜囲碁会 1:00 ☆書道教室 1:30	22 ♡活き粋体操 10:00 ♡カラオケタイム 11:00~2:30
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 ♡カラオケタイム 11:00 ~2:30	26 ♡転倒予防体操 1:30 ☆民謡教室 (自主活動) 2:00	27 ☆悠々クラブ 10:00 ♡口腔ケア 1:30	28 ☆塩浜囲碁会 1:00 ☆詩吟教室 1:15	29 ♡カラオケタイム 11:00 ~2:30 ♡お楽しみ会 2:40
30 ♡卓球タイム 10:00~12:00 1:00~4:00 お風呂休み						

【健康体操】

～健康体操で体力アップ～

【日時】11月6日(木) 10時30分

【講師】内山 雄二 先生

【場所】洋室(大)

【定員】当日先着20名



楽しみながら
健康増進!

【フラダンス教室】

～フラダンスで気分リフレッシュ～



【日時】11月7日(金) 1時30分

【講師】小山 佳代子先生

【場所】洋室(小)

【定員】当日先着20名

ゆったりとした気持ちで踊ろう
初めての方も大歓迎!!

【レクリエーション】

～軽スポーツなどで楽しめます～

【日時】11月20日(木)1時30分

【講師】小山 亮二先生

【場所】洋室(大)

【定員】当日先着20名



自由参加です!
皆さんの笑顔があふれる
講座です!

【健康教育】

～フレイル予防の食事について～

【日時】11月6日(木) 1時30分

【講師】深川南部保健相談所

【場所】洋室(大)

【定員】当日先着20名



栄養士の先生から
学ぼう

【塩浜防災講座】

～生き延びるために必要なこと～

【日時】11月10日(月)1時30分

【場所】洋室(大)

【定員】当日先着20名



台風・水害・地震が相次ぐ今、しっかり備えよう。
防火防災の専門家から学ぼう!

【お楽しみ会】

～塩浜クイズ大会に挑戦!!～

【日時】11月29日(土)2時40分

【場所】洋室(大)

【定員】当日先着20名



クイズに答えて
江東区チャンピオン
を目指そう

自由参加講座

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
カラオケタイム	1・8・11・15・22・25・29日	11:00～	洋室(大)	
卓球タイム	2・16・30日	10:00～/1:00～	洋室(大)	
リズムの集い	4日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
活き粋体操	8・22日	10:00～	洋室(大)	
憩いの場	12日	1:30～	洋室(大)	脳トレ・ぬりえなど自由にご参加ください
交流タイム	19日	3:00～	洋室(大)	今月は『ビリヤード』をやります
転倒予防体操	26日	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生
口腔ケア	27日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生

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	5・19日	10:00～	洋室(大)	佐々木 雄翔先生
民踊教室(自主活動)	5・12・19・26日	2:00～	洋室(小)	
悠々クラブ	6・13・20・27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
民踊教室	13日	1:30～	洋室(大)	永田 通子先生
詩吟教室	14・28日	1:15～	洋室(大)	尾川 澤心先生
塩浜囲碁会(自主活動)	14・21・28日	1:00～	洋室(小)	
なごみの会	18日	1:30～	洋室(大)	
書道教室	21日	1:30～	洋室(大)	市川 彩夏先生