

塩浜福祉会館3月のお知らせ 2026年

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	
1 ♡卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者大歓迎 お風呂休み	2 ♡人生生き 生き講座 1:30 お風呂休み	3 ♡リズムの集い 1:30	4 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00	5 ☆悠々クラブ 10:00 ♡健康体操 10:30	6 ♡シニアヨガ 10:00 ☆塩浜囲碁・将棋会 1:00	7 演芸大会 1:00 お風呂休み	
8 休館日	9 お風呂休み	10 ♡カラオケタイム 11:00~2:30	11 ♡憩いの場 1:30 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00	12 ☆悠々クラブ 10:00 ☆民踊教室 1:30	13 ☆塩浜囲碁・将棋会 1:00 ♡防災講座 1:30	14 ♡生き粋体操 10:00 ♡カラオケタイム 11:00~2:30	
15 ♡卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者大歓迎 お風呂休み	16 お風呂休み	17 ☆なごみの会 1:30	18 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00 ♡交流タイム 3:00	19 ☆悠々クラブ 10:00 ♡レクリエー ション 1:30	20 春分の日	21 ♡カラオケタイム 11:00~2:30	
22 休館日	23 ☆春の歩行会 9:00 お風呂休み	24 ♡カラオケタイム 11:00~2:30	25 ♡転倒予防体操 1:30 ☆民踊教室 (自主活動) 2:00	26 ☆悠々クラブ 10:00	27 ☆塩浜囲碁・将棋会 1:00 ♡e-sports 1:30	28 ♡生き粋体操 10:00 ♡カラオケタイム 11:00~2:30 ♡お楽しみ会 2:40	
29 ♡卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者大歓迎 お風呂休み	30 お風呂休み	31 ♡カラオケタイム 11:00~2:30	♡は自由参加講座 ☆は事前登録講座 ご不明な点等は お気軽にお問い合わせ ください 		《塩浜囲碁・将棋会》 【日 時】毎週金曜日 (講座がある時除く) 1:00~ 【場 所】洋室(小) 見学だけでもOKです ご興味のある方お待ち しています 		作品展示会に素敵な作品を 提供いただきありがとうございます ございます 3/10(火)以降 お返しいたしますので 事務室までお声掛けください ご協力ありがとうございます

《人生・生き生き講座》

～終活・人生再スタートのために～

終活とは何かをエンディングノートを通して学び今後の、
自分らしい 生き方のヒントを見つける

【日 時】3月2日(月)1:30～

【場 所】洋室(大)

【定 員】当日先着20名

【講 師】公益社 津熊聡史先生



《演芸大会》

【日 時】3月7日(土)1:00～

【場 所】洋室(大)

出演者の募集は締切しておりますが
応援・観覧出来ますのでぜひお越しください
プログラムは2月27日(金)から配布します



《防災講座》

～災害から命と生活を守るために～

高齢者・住民の目線から個人・地域での
備え対応を学ぶ

【日 時】3月13日(金)1:30～

【場 所】洋室(大)

【定 員】当日先着20名

【講 師】市民防災研究所
江原信之先生



申込制

《春の歩行会》

～ ガイド協会の方から歴史のお話などを
聞きながら豊洲運河を歩きましょう～

【日 時】3月23日(月)9:00～12:30

【場 所】晴海橋梁遊歩道～豊洲運河

【定 員】10名

【申込期間】2月25日(水)～3月15日(日)

【申込方法】事務所にて受付ます

【持 物】シルバーパス(お持ちでない方は交通費)
飲み物



自由参加講座(♡の講座は自由参加の講座)

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
卓球タイム	1・15・29日(日)	10:00～/1:30～	洋室(大)	
リズムの集い	3日(火)	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
健康体操	5日(木)	10:30～	洋室(大)	内山 雄治先生
シニアヨガ	6日(金)	10:00～	洋室(小)	齊藤 麻美先生
カラオケタイム	10・14・21・24・28・31日	11:00～	洋室(大)	
憩いの場	11日(水)	1:30～	洋室(大)	脳トレ・ぬりえなど自由参加
活き粋体操	14・28日(土)	10:00～	洋室(大)	
交流タイム	18日(水)	3:00～	洋室(大)	今月は『お手玉』をやります
レクリエーション	19日(木)	1:30～	洋室(大)	小山 亮二先生
転倒予防体操	25日(水)	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生
e-sport	27日(金)	1:30～	洋室(大)	今回は『太鼓の達人』をやります
お楽しみ会	28日(土)	2:40～	洋室(大)	今月は『バッコ』をやります

事前登録講座(☆の講座は事前登録が必要・お問い合わせください)

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
民踊教室(自主活動)	4・11・18・25日(水)	2:00～	洋室(小)	
悠々クラブ	5・12・19・26日(木)	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
塩浜囲碁・将棋会	6・13・27(金)	1:00～	洋室(小)	囲碁・将棋をやっています
民踊教室	12日(木)	1:30～	洋室(大)	永田 通子先生
なごみの会	17日(火)	1:30～	洋室(大)	高齢者の皆さんを元気にするために活動するグループ