

塩浜福祉会館 4月のお知らせ

2026

江東区塩浜2-5-20

塩浜福祉プラザ2階

☎ 3647-3901

運営:株式会社明日葉



FAX 3647-1941

日	月	火	水	木	金	土
<p>《利用者懇談会》</p> <p>【日時】 4月4日(土) 1:30~</p> <p>【場所】 洋室(大)</p> <p>【内容】 福祉会館の事業内容・利用方法など説明をいたします</p> <p>☆は事前登録講座</p>			<p>1</p> <p>リフレッシュダンス 1:30</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 10:30</p> <p>塩浜囲碁・将棋会 1:00</p>	<p>4</p> <p>利用者懇談会 1:30</p>
<p>5</p> <p>卓球タイム 10:00~12:00 1:30~ 3:30</p> <p>初心者大歓迎</p> <p>お風呂休み</p>	<p>6</p> <p>カラオケタイム 11:00~2:30</p> <p>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</p> <p>☆民踊教室(自主活動) 2:00</p>	<p>9</p> <p>悠々クラブ 10:00</p> <p>☆民踊教室 1:30</p>	<p>10</p> <p>塩浜囲碁・将棋会 1:00</p> <p>☆詩吟教室 1:15</p>	<p>11</p> <p>生き粋体操 10:00</p> <p>カラオケタイム 11:00~2:30</p>
<p>12</p> <p>休日</p>	<p>13</p> <p>NEW</p> <p>ヘルスケア 1:30</p> <p>お風呂休み</p>	<p>14</p> <p>民謡教室 1:30</p>	<p>15</p> <p>☆民踊教室(自主活動) 2:00</p> <p>交流タイム 3:00</p>	<p>16</p> <p>悠々クラブ 10:00</p> <p>レクリエーション 1:30</p>	<p>17</p> <p>塩浜囲碁・将棋会 1:00</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 1:30~3:30</p> <p>初心者大歓迎</p> <p>お風呂休み</p>	<p>20</p> <p>カラオケタイム 11:00~2:30</p> <p>お風呂休み</p>	<p>21</p> <p>☆なごみの会 1:30</p>	<p>22</p> <p>転倒予防体操 1:30</p> <p>☆民踊教室(自主活動) 2:00</p>	<p>23</p> <p>悠々クラブ 10:00</p> <p>介護予防教室 1:30</p>	<p>24</p> <p>☆詩吟教室 1:15</p> <p>フラダンス 1:30</p>	<p>25</p> <p>生き粋体操 10:00</p> <p>カラオケタイム 11:00~2:30</p> <p>お楽しみ会 2:40</p>
<p>26</p> <p>休日</p>	<p>27</p> <p>カラオケタイム 11:00~2:30</p> <p>お風呂休み</p>	<p>28</p> <p>民謡教室 1:30</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>悠々クラブ 10:00</p>	<p>《令和8年度講座募集》</p> <p>詩吟教室</p> <p>【申込期間】3/25(水)~4/1(水)</p> <p>【申込場所】事務所</p> <p>【定員制】12名</p> <p>申込多数の場合は抽選</p> <p>抽選日4/2(木)3:30~</p>	





新規講座
《ヘルスケア》



4月から変わります

～元オリンピック日本代表の体調管理術～ [全12回]

第1回 姿勢を正してパフォーマンスアップ

【日時】4/13(月)1:30～

【場所】洋室(大)

講師 勅使川原 郁恵 先生

長野・ソルトレイク・トリノの冬季オリンピックに3大会連続で出場、ご自身の経験からのお話や運動を教えてください



《カラオケタイム》

変更前 (火)



変更後 (月)



土曜日は今まで通りの開催です

《リフレッシュダンス》

変更前 (木) 10:30



変更後 (水) 1:30



《シニアヨガ》

変更前 (金) 10:00



変更後 (金) 10:30

☆先生が変わります
小島智文(ちあや)先生です



《民謡教室》

変更前 (水) 10:00



変更後 (火) 1:30



《フラダンス》

変更前 第1(金)



変更後 原則第4(金)

隔月から毎月の開催になります



自由参加講座

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
リフレッシュダンス	1日	1:30～	洋室(大)	小倉 あけみ先生
ヴォイストレーニング	2日	1:30～	洋室(大)	岩渕 みわ先生
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
シニアヨガ	3日	10:30～	洋室(小)	小島 智文(ちあや)先生
塩浜囲碁・将棋会	3・10・17日	1:00～	洋室(小)	
卓球タイム	5・19日	10:00～1:30～	洋室(大)	
カラオケタイム	6・11・18・20・25・27日	11:00～	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)	
民謡教室	14・28日	1:30～	洋室(大)	佐々木 雄翔先生
交流タイム	15日	3:00～	洋室(大)	今月は『玉入れ』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
書道教室	17日	1:30～	洋室(大)	市川 彩夏先生
転倒予防体操	22日	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生
介護予防教室	23日	1:30～	洋室(大)	北原 千壽子先生
フラダンス	24日	1:30～	洋室(小)	小山 佳代子先生
お楽しみ会	25日	2:40～	洋室(大)	今月は『輪投げ』をやります

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(自主活動)	1・8・15・22日	2:00～	洋室(小)	
民謡教室	9日	1:30～	洋室(大)	永田 通子先生
詩吟教室	10・24日	1:15～	洋室(大)	尾川 澤心先生
なごみの会	21日	1:30～	洋室(大)	