

# 塩浜福祉会館 5月のお知らせ

2026

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
<b>オススメ! ヘルスケア 第2回</b> 勅使川原 郁恵 先生 から体のことを学ぼう ~体幹を安定させ怪我しない体をつくろう~ 5月11日(月) 1:30~2:30 けが予防のために大切なこと、転倒の原因は筋力だけじゃない 足裏を刺激する運動って??なんだろう?					1 菖蒲湯 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00	2 カラオケタイム 11:00~2:30
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 <b>こどもの日</b> スペシャル じどうかんと カラオケタイム 1:30~3:30 お風呂休み	6 振替休日	7 悠々クラブ 10:00~3:00 健康体操 10:30~11:30 体力測定会 1:30~3:00	8 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00 ★詩吟教室 1:15~2:45	9 生き粋体操 10:00~10:30 カラオケタイム 11:00~2:30
10 休館日	11 <b>オススメ!</b> ヘルスケア 1:30~2:30 お風呂休み	12 リズムの集い 1:30~3:00	13 憩いの場 1:30~3:00 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30	14 悠々クラブ 10:00~3:00 ★民踊教室 1:30~3:00	15 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00	16 カラオケタイム 11:00~2:30
17 卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者歓迎 お風呂休み	18 カラオケタイム 11:00~2:30 お風呂休み	19 <b>NEW</b> 輪踊り 10:30~12:00 初心者歓迎 ★なごみの会 1:30~3:00	20 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30 交流タイム 3:00~4:00	21 悠々クラブ 10:00~3:00 健康教育 10:30~11:30 レクリエーション 1:30~3:00	22 ★詩吟教室 1:15~2:45 フラダンス 1:30~3:00	23 生き粋体操 10:00~10:30 カラオケタイム 11:00~2:30
24 休館日	25 カラオケタイム 11:00~2:30 お風呂休み	26 民謡教室 1:30~3:00	27 転倒予防体操 1:30~2:30 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30	28 悠々クラブ 10:00~3:00 口腔ケア 1:30~3:00	29 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00 e-スポーツ 1:30~2:30	30 カラオケタイム 11:00~2:30 お楽しみ会 2:40~3:40
31 卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者歓迎	お風呂休み	民謡教室 1:30~3:00	転倒予防体操 1:30~2:30 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30	悠々クラブ 10:00~3:00 口腔ケア 1:30~3:00	塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00 e-スポーツ 1:30~2:30	お楽しみ会 2:40~3:40

★:事前登録講座

無印:自由参加講座



## 5月から塩浜でも《輪踊り》が始まるよ～

【日時】5月19日(火) 10:30～12:00

【場所】洋室(大)

おなじみの音楽にあわせて輪になって踊ります。

初心者大歓迎!!一緒に踊りませんか。

\*自由参加講座



## 《体力測定会》事前登録制

ご自身の体力を測定してみませんか。参加をお待ちしております♪

【日時】5月7日(木) 1:30～3:00

【場所】洋室(大)

【定員】先着25名

【受付】4月25日(土)より事務室にて受付

【持物】タオル・飲み物

※電話での申込み・代理での受付はできません。



## 《民謡教室》一緒に歌ってみませんか

【日時】5月26日(火) 1:30～3:00

【場所】洋室(大) 【講師】佐々木雄翔先生



生活の中で歌う機会の少ない民謡、地方の風土や暮らしを感じながら、お腹から大きな声を出して、体も心もスッキリしませんか。

\*自由参加講座

## 《健康教育》

【日時】5月21日(木) 10:30～11:30

【場所】洋室(大)

嚥下障害の予防について、深川南部保健相談所 歯科衛生士の講話です。皆様ぜひご参加ください。

\*自由参加講座



## 菖蒲湯

5月1日(金)

季節の変わり目のこの時期に、邪気を払い、無病息災を願う伝統的な季節湯です。香りによるリラックス効果のほか、血行促進、肩凝り・腰痛緩和などの効能が期待されます。

## 《転倒予防体操》についての **おしらせ**

いつも多数のご参加ありがとうございます。今月より運動中の安全確保のため、定員45名の当日先着制となります。

\*自由参加講座\*

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
塩浜囲碁・将棋会	1・8・15・29日	1:00～	洋室(小)	
カラオケタイム	2・9・16・18・23・25・30日	11:00～	洋室(大)	
じどうかんとカラオケタイム	5日	1:30～	洋室(大)	こどもの日スペシャル!子供たちと一緒に歌おう
健康体操	7日	10:30～	洋室(大)	内山 雄治先生
悠々クラブ	7・14・21・28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
活き粋体操	9・23日	10:00～	洋室(大)	
リズムの集い	12日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
憩いの場	13日	1:30～	洋室(大)	脳トレ・ぬりえなど自由にご参加ください
卓球タイム	17・31日	10:00～1:30～	洋室(大)	
交流タイム	20日	3:00～	洋室(大)	今月は『スカットボール』をやります
レクリエーション	21日	1:30～	洋室(大)	小山 亮二先生
フラダンス	22日	1:30～	洋室(小)	小山 佳代子先生
転倒予防体操	27日	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生
口腔ケア	28日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
e-スポーツ	29日	1:30～	洋室(大)	今月は『太鼓の達人』をやります
お楽しみ会	30日	2:40～	洋室(大)	今月は『羽根っこゲーム干支セトラ』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
詩吟教室	8・22日	1:15～	洋室(大)	尾川 澤心先生
民踊教室(自主活動)	13・20・27日	2:00～	洋室(小)	
民踊教室	14日	1:30～	洋室(大)	永田 通子先生
なごみの会	19日	1:30～	洋室(大)	