

# 塩浜福祉会館 7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

FAX 3647-1941



運営:株式会社明日葉



| 日                                                                                                                | 月                                                            | 火                                                                                                              | 水                                                        | 木                                                                                  | 金                                                  | 土                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>第4回 ヘルスケア</b><br>7月13日(月)<br>1:30~2:30 洋室(大)<br>講師 勅使川原 郁恵先生<br>睡眠と体の関係とは?<br>体操は首・肩・背中の緩和をしていきます。<br>*自由参加講座 |                                                              | <b>おすすめ! 輪踊り</b><br>7月21日(火)<br>10:30~12:00 洋室(大)<br>おなじみの音楽にあわせて輪になって楽しく一緒に踊りましょう。<br><b>初心者歓迎</b><br>*自由参加講座 | 1<br><br>★民踊教室 (自主活動)<br>2:00~3:30                       | 2<br>悠々クラブ<br>10:00~3:00<br>健康体操<br>10:30~11:30                                    | 3<br><br>塩浜 囲碁・将棋会<br>1:00~3:00                    | 4<br>カラオケタイム<br>11:00~2:30                                                |
| 5<br>卓球タイム<br>10:00~12:00<br>1:30~3:30<br><b>初心者歓迎</b><br>お風呂休み                                                  | 6<br>カラオケタイム<br>11:00~2:30<br>お風呂休み                          | 7<br>たなばたゲーム大会<br>11:00~12:00<br>リズムの集い<br>~リズムで奏でる七夕~<br>1:30~3:00                                            | 8<br>憩いの場<br>1:30~3:00<br>★民踊教室 (自主活動)<br>2:00~3:30      | 9<br>悠々クラブ<br>10:00~3:00<br>NEW インド健康法に学ぶ椅子体操<br>10:30~11:30<br>★民踊教室<br>1:30~3:00 | 10<br>塩浜 囲碁・将棋会<br>1:00~3:00<br>★詩吟教室<br>1:15~2:45 | 11<br>活き粋体操<br>10:00~10:30<br>カラオケタイム<br>11:00~2:30                       |
| 12<br>休館日                                                                                                        | 13<br>第4回 ヘルスケア<br>1:30~2:30<br>「一流アスリートが大切にしている睡眠」<br>お風呂休み | 14<br>民謡教室<br>1:30~3:00                                                                                        | 15<br>★民踊教室 (自主活動)<br>2:00~3:30<br>交流タイム<br>3:00~4:00    | 16<br>悠々クラブ<br>10:00~3:00<br>レクリエーション<br>1:30~3:00                                 | 17<br>塩浜 囲碁・将棋会<br>1:00~3:00<br>書道教室<br>1:30~3:00  | 18<br>カラオケタイム<br>11:00~2:30                                               |
| 19<br>卓球タイム<br>10:00~12:00<br>1:30~3:30<br><b>初心者歓迎</b><br>お風呂休み                                                 | 20<br>海の日                                                    | 21<br>輪踊り<br>10:30~12:00<br><b>初心者歓迎</b><br>★なごみの会<br>1:30~2:00<br>なごみ元気市<br>2:00~3:00                         | 22<br>●転倒 予防体操<br>1:30~2:30<br>★民踊教室 (自主活動)<br>2:00~3:30 | 23<br>悠々クラブ<br>10:00~3:00<br>健康教育<br>10:30~11:30<br>口腔ケア<br>1:30~3:00              | 24<br>塩浜 囲碁・将棋会<br>1:00~3:00<br>★詩吟教室<br>1:15~2:45 | 25<br>活き粋体操<br>10:00~10:30<br>カラオケタイム<br>11:00~2:30<br>お楽しみ会<br>2:40~3:40 |
| 26<br>休館日                                                                                                        | 27<br>NEW 歴史講話<br>「豊洲今昔物語」<br>1:30~3:00<br>お風呂休み             | 28<br>民謡教室<br>1:30~3:00                                                                                        | 29<br>e-スポーツ<br>1:30~2:30<br>★民踊教室 (自主活動)<br>2:00~3:30   | 30<br>悠々クラブ<br>10:00~3:00<br>介護予防教室<br>1:30~3:00                                   | 31<br>フラダンス<br>1:30~3:00                           |                                                                           |

●:当日先着制講座(45名) ★:事前登録講座 無印:自由参加講座

**NEW** インド健康法に学ぶ椅子体操  
～五千年の伝統予防医学を取り入れた  
心と体のやさしいケア術～  
全9回講座

【日時】 7月9日(木) 10:30～11:30

【場所】 洋室(大)

【講師】 浦 智子 先生

アーユルヴェーダ・ヒーリング・コンサルタント  
日本アイアンガーヨガ協会認定講師

【内容】 季節の過ごし方、食事方法のお話  
椅子に座ったまま行う安全な体操  
深い呼吸法と瞑想でリラックス

【第1回】

夏の暑さに負けない！

体に優しい「引き算」の食療法

夏の消化力低下に対処する方法のお話を聞き、  
熱を体から逃がすゆったりした運動を椅子に  
座って行っていきます。 \*自由参加講座

**たなばたゲーム大会**

【日時】 7月7日(火) 11:00～12:00

【場所】 洋室(大)

織姫と彦星が年に1度だけ会うことが許された日、七夕の歌や  
織姫と彦星にちなんだゲームで楽しみましょう。 \*自由参加講座

**なごみ元気市**

【日時】 7月21日(火) 2:00～3:00

【場所】 洋室(大)

なごみの会の皆さんが「誰でも楽しめる体操と  
ゲーム」でみなさんを”元気”にします。 \*自由参加講座



**健康教育 快便習慣の身につけ方**



【日時】 7月23日(木) 10:30～11:30

【場所】 洋室(大)

深川南部保健相談所の保健師より、気持ちのいい便通のため  
の食べ物や水分摂取に関する講話と、体操をします。 \*自由参加講座

**NEW**

**歴史講話～豊洲今昔物語～**

【日時】 7月27日(月) 1:30～3:00

【場所】 洋室(大)

【講師】 江東区文化観光ガイドの会

海を埋立て『豊に栄える洲』豊洲と命名され、造船とエネルギー  
基地として栄え、再開発で今は高層マンション、商業、豊洲市場  
と変化した街・豊洲の歴史について学ぼう！

10月予定の「歩こう会」では豊洲を巡ります。 \*自由参加講座

＜猛暑時の一時休憩所としてご利用ください＞



福祉会館は6月1日(月)～9月30日(水)まで「高齢者猛暑一時休憩所」として指定されて  
います。熱中症対策としてご利用ください。



\*自由参加講座\* **おいせ** 熱中症アラート発令により、講座・イベントを中止または延期する場合があります。

| 名称       | 日にち           | 時間          | 場所    | 講師・内容                  |
|----------|---------------|-------------|-------|------------------------|
| 健康体操     | 2日            | 10:30～      | 洋室(大) | 内山 雄治先生                |
| 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 |
| 塩浜囲碁・将棋会 | 3・10・17・24日   | 1:00～       | 洋室(小) |                        |
| カラオケタイム  | 4・6・11・18・25日 | 11:00～      | 洋室(大) |                        |
| 卓球タイム    | 5・19日         | 10:00～1:30～ | 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『e-スポーツ』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               |
| 口腔ケア     | 23日           | 1:30～       | 洋室(大) | 金田 恵美子先生               |
| お楽しみ会    | 25日           | 2:40～       | 洋室(大) | 今月は『e-スポーツ』をやります       |
| e-スポーツ   | 29日           | 1:30～       | 洋室(大) | 今月は『ショートゲーム』をやります      |
| 介護予防教室   | 30日           | 1:30～       | 洋室(大) | 北原 千壽子先生               |
| フラダンス    | 31日           | 1:30～       | 洋室(小) | 小山 佳代子先生               |

\*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   |
|------------|---------------|-------|-------|---------|
| 民踊教室(自主活動) | 1・8・15・22・29日 | 2:00～ | 洋室(小) |         |
| 民踊教室       | 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) |         |