

塩浜福祉会館 8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
オスス! 第2回 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～ 【日時】 8月13日(木) 10:30～11:30 【場所】 洋室(大) 【講師】 浦 智子 先生 『夏バテを吹き飛ばせ! 熱をこもらせない「涼しい生活術」』 夏野菜のクールダウン効果を利用した食生活法のお話と、強い日差しで 疲れた目や頭、首周りをほぐす運動を椅子に座って行います。 ●当日先着制講座(45名)						1 カラオケタイム 11:00～2:30
2 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	3 カラオケタイム 11:00～2:30 お風呂休み	4 リズムの集い 1:30～3:00	5 おすすめ! リフレッシュ ダンス 1:30～2:30 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	6 悠々クラブ 10:00～3:00 ヴォイス トレーニング 1:30～3:00	7 シニアヨガ 10:30～11:30 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00	8 活き粋体操 10:00～10:30 カラオケタイム 11:00～2:30
9 休館日	10 オスス! 第5回 ヘルスケア 1:30～2:30 「明日に疲れを 残さない 体を作る」 お風呂休み	11 山の 日	12 憩いの場 1:30～3:00 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	13 悠々クラブ 10:00～3:00 オスス! ●インド健康法に 学ぶ椅子体操 10:30～11:30 健康教育 1:30～2:30	14 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00	15 カラオケタイム 11:00～2:30
16 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	17 カラオケタイム 11:00～2:30 お風呂休み	18 輪踊り 10:30～12:00 初心者歓迎 ◆人生生き活き 講座 1:30～3:00	19 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	20 悠々クラブ 10:00～3:00 レクリエーション 1:30～3:00	21 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00	22 祭 プラザまつり 10:30～2:00
23 休館日	24 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 お風呂休み	25 民謡教室 1:30～3:00	26 ●転倒予防体操 1:30～2:30 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	27 悠々クラブ 10:00～3:00	28 フラダンス 1:30～3:00	29 カラオケタイム 11:00～2:30 お楽しみ会 2:40～3:40
30 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	31 カラオケタイム 11:00～2:30 ◆手工芸教室 ①1:30～ ②2:45～ お風呂休み	第5回 ヘルスケア 「明日に疲れを残さない体を作る」 【日時】 8月10日(月) 1:30～2:30 【場所】 洋室(大) 【講師】 勅使川原 郁恵先生 疲労がたまる仕組みを学びながら、ふくらはぎなどを中 心に下半身の循環を改善する運動をします。 *自由参加講座				

◆:申込制講座 ●:当日先着制講座(45名) ★:事前登録講座 無印:自由参加講座

人生・生き活き講座 全5回連続講座

今後の生活・暮らしの課題となる認知症、介護保険、在宅医療、相続、終活を取り上げ、人生の最後まで自分らしい生き方、暮らし方ができるヒントを学びます。

【第1回】

誰もがなりうる認知症を知ろう・学ぼう！

【日時】 8月18日(火) 1:30～3:00

【場所】 洋室(大)

【定員】 50名(申込順)

【講師】 嶋 忠義 先生(認知症疾患医療センター医師)

【申込】 8月5日(水)から事務室か電話にて

※第2回目からは、当日来館での先着申込受付となります。

*申込制講座

健康教育

【日時】 8月13日(木) 1:30～2:30

【場所】 洋室(大)

調理や食品の管理・保存、食中毒の予防について、江東区保健所・食品衛生監視員の講話です。

*自由参加講座

フラガ祭り 塩浜福祉フラガの皆さんと一緒にカラオケ大会！！

全施設合わせて30組が出場

【日 時】 8月22日(土) 10:30～2:00

【場 所】 洋室(大)

【定 員】 12名

【申込期間】 7月25日(土)～8月2日(日)

【申込方法】 事務室にて受け付けます。

【抽 選】 8月3日(月)3:00～(応募多数の場合)

※抽選結果は、館内掲示、または当館HPにて

応援も
よろしくね！



手工芸教室

～新聞紙で素敵なオリジナルバッグを作ろう～

「新聞紙」と「のり」だけで作るエコなバッグに挑戦！

【日 時】 8月31日(月) ①1:30～ ②2:45～

【場 所】 洋室(小)

【定 員】 ①、②各回10名

【申込期間】 7月25日(土)～8月13日(木)

【申込方法】 事務室にて受け付けます。

【抽 選】 8月14日(金)3:00～(応募多数の場合)

※抽選結果は、館内掲示、または当館HPにて

*申込制講座

《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
カラオケタイム	1・3・8・15・17・29・31日	11:00～	洋室(大)	
卓球タイム	2・16・24・30日	10:00～・1:30～	洋室(大)	
リズムの集い	4日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
リフレッシュダンス	5日	1:30～	洋室(大)	小倉 あけみ先生
悠々クラブ	6・13・20・27日	10:00～	洋室(小)	脳トレ、講座の受講、工作、ゲームなどを楽しみます
ヴォイストレーニング	6日	1:30～	洋室(大)	岩渕 みわ先生
シニアヨガ	7日	10:30～	洋室(小)	小島 智文(ちあや)先生
塩浜囲碁・将棋会	7・14・21日	1:00～	洋室(小)	
活き粋体操	8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
輪踊り	18日	10:30～	洋室(大)	お馴染みの音楽に合わせてみんなで踊ります
レクリエーション	20日	1:30～	洋室(大)	小山 亮二先生
民謡教室	25日	1:30～	洋室(大)	佐々木 雄翔先生
転倒予防体操	26日	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生
フラダンス	28日	1:30～	洋室(小)	小山 佳代子先生
お楽しみ会	29日	2:40～	洋室(大)	今月は『e-スポーツ』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)	5・12・19・26日	2:00～	洋室(小)	