

塩浜福祉会館 9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

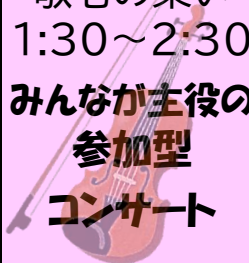


運営:株式会社明日葉



KOTO City in TOKYO

スポーツと人間が熱いまち 江東区

日	月	火	水	木	金	土
敬老お祝い会 児童館のこども達がお祝いに来てくれます。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。 【日時】 9月11日(金) 10:50～11:30 【場所】 洋室(大) 【定員】 20名 		防災訓練 ①避難訓練 1:30～2:00 ②防災講座 2:10～3:10	2 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	3 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	4 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00 ●人生生き生き 講座 1:30～3:00	5 カラオケタイム 11:00～2:30
6 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	7 カラオケタイム 11:00～2:30 お風呂休み	8 リズムの集い 1:30～3:00	9 憩いの場 1:30～3:00 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	10 悠々クラブ 10:00～3:00 ●インド健康法に 学ぶ椅子体操 10:30～11:30 ★民踊教室 1:30～3:00	11 敬老お祝い会 10:50～11:30 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00 ★詩吟教室 1:15～2:45	12 活き粋体操 10:00～10:30 カラオケタイム 11:00～2:30
13 休館日	おすすめ! 第6回 ヘルスケア 1:30～2:30 「健康寿命を 伸ばす方法」 お風呂休み	おすすめ! 輪踊り 10:30～12:00 初心者歓迎  ★なごみの会 1:30～3:00	16 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30 交流タイム 3:00～4:00	17 悠々クラブ 10:00～3:00 レクリエーション 1:30～3:00	18 書道教室 1:30～3:00 フラダンス 1:30～3:00	19 カラオケタイム 11:00～2:30
20 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	21 敬老の集い 1:30～2:30 みんなが主役の 参加型 コンサート  ゆ ひのき風呂	22 国民の休日	23 秋分の日	24 悠々クラブ 10:00～3:00 口腔ケア 1:30～3:00	25 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00 ★詩吟教室 1:15～2:45	26 活き粋体操 10:00～10:30 カラオケタイム 11:00～2:30 お楽しみ会 2:40～3:40
27 休館日	28 カラオケタイム 11:00～2:30 お風呂休み	29 民謡教室 1:30～3:00	30 ●転倒予防体操 1:30～2:30 ★民踊教室 (自主活動) 2:00～3:30	オススス! 第3回 インド健康法に学ぶ 椅子体操 季節の変わり目を楽しもう! ～夏の疲れを癒す「うるおい養生」～ 【日時】 9月10日(木) 10:30～11:30 【場所】 洋室(大) 【講師】 浦 智子 先生 腹八分目と睡眠で整え、夏の疲れをリセット! 秋に備えて心身を整える運動をします。		

◆: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

防災訓練

～いざという時のため 備え！学ぶ！～

【日 時】9月1日(火)

①避難訓練 1:30～2:00

②防災講座 2:10～3:10

【場 所】洋室(大)等



避難訓練は、児童館と合同で行います。防災講座は、地震・水害への備えと、ハザードマップ等を確認し、自分に合った避難行動を学びます。



体力測定会

4種類の体力測定

いまの自分の体力
を知ってますか？

介護予防と社会参加の重要性についての講話

【日 時】9月3日(木) 1:30～3:00

【場 所】洋室(大)

【定 員】25名(先着順)

【申込期間】8月25日(火)～9月2日(水)

【申込方法】事務室にて受け付けます

【持 物】シニア応援手帳・タオル・飲み物

※電話での申込み・代理の受付はできません。

*申込制講座

人生・生き生き講座

全5回連続講座

【第2回】

介護保険と暮らしに役立つ介護保険以外の福祉サービス

～必要な時に活用するために～

【日 時】9月4日(金) 1:30～3:00

【場 所】洋室(大)

【定 員】45名(先着順)

【講 師】小宮 圭貴 先生(塩浜長寿サポートセンター)

*当日先着制講座



敬老の集い

聴いて、歌って

みんなが主役の参加型コンサート

【日 時】9月21日(月) 1:30～2:30

【場 所】洋室(大)

【出 演】アンサンブルこうとう



アンサンブルこうとうの演奏に耳を傾けたり、演奏に合わせて一緒に歌ったり、音楽を体感する楽しい時間を過ごしましょう。

♪皆様のご参加をお待ちしております♪

*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	3日	10:30～	洋室(大)	内山 雄治先生
悠々クラブ	3・10・17・24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	4・11・25日	1:00～	洋室(小)	
カラオケタイム	5・7・12・19・26・28日	11:00～	洋室(大)	
卓球タイム	6・20日	10:00～・1:30～	洋室(大)	
リズムの集い	8日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
憩いの場	9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	12・26日	10:00～	洋室(大)	
おすすめ! ヘルスケア	14日	1:30～	洋室(大)	勅使川原 郁恵先生
おすすめ! 輪踊り	15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
児童館と交流タイム	16日	3:00～	洋室(大)	今月は『ソフトボーリング』をやります
レクリエーション	17日	1:30～	洋室(大)	小山 亮二先生
書道教室	18日	1:30～	洋室(大)	市川 彩夏先生
フラダンス	18日	1:30～	洋室(小)	小山 佳代子先生
口腔ケア	24日	1:30～	洋室(大)	金田 恵美子先生
お楽しみ会	26日	2:40～	洋室(大)	今月は『e-スポーツ』をやります
民謡教室	29日	1:30～	洋室(大)	佐々木 雄翔先生
転倒予防体操	30日	1:30～	洋室(大)	森山 由起子先生

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)	2・9・16・30日	2:00～	洋室(小)	
民踊教室	10日	1:30～	洋室(大)	永田 通子先生
詩吟教室	11・25日	1:15～	洋室(大)	尾川 澤心先生
なごみの会	15日	1:30～	洋室(大)	