塩浜福祉会館10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
			祭 塩浜児童館＆塩浜福祉会館 祭 **しおはままつり** 10月3日(土) 午前の部　10:00～11:30 午後の部　1:30～3:00 ※各部先着150名 完全入替制 ポップコーン・射的 工作・レクリエーションスポーツetc. ぜ～んぶ無料で遊べるよ ＊当日先着制講座	1 悠々クラブ 10:00～3:00 ヴォイス トレーニング 1:30～3:00	2 シニアヨガ 10:30～11:30 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00	3 祭 しおはま 祭 まつり 午前の部 10:00～11:30 午後の部 1:30～3:00 お風呂休み
4 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	5 ●人生生き活き 講座 1:30～3:00 お風呂休み	6 リズムの集い 1:30～3:00	7 ★民踊教室 （自主活動） 2:00～3:30	8 悠々クラブ 10:00～3:00 おすすめ! ●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	9 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00 ★詩吟教室 1:15～2:45	10 KOTO活き粋体操 10:00～10:30 カラオケタイム 11:00～2:30
11 休館日	12 スポーツの日	13 民謡教室 1:30～3:00	14 塩浜福祉プラザ 防災訓練 10:30～予定 憩いの場 1:30～3:00 ★民踊教室 （自主活動） 2:00～3:30	15 悠々クラブ 10:00～3:00 レクリエーション 1:30～3:00	16 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00 書道教室 1:30～3:00	17 カラオケタイム 11:00～2:30
18 卓球タイム 10:00～12:00 1:30～3:30 初心者歓迎 お風呂休み	19 おすすめ! 第7回 ヘルスケア 1:30～2:30 「休むこともトレーニング」 お風呂休み	20 輪踊り de 秋まつり Let's Dancing 10:30～12:00 ★出前 なごみ元気市 1:30～3:00	21 リフレッシュダンス 10:30～11:30 ★民踊教室 （自主活動） 2:00～3:30 交流タイム 3:00～4:00	22 悠々クラブ 10:00～3:00 ●長寿サポート 相談会 1:30～3:00	23 ★詩吟教室 1:15～2:45 フラダンス 1:30～3:00	24 KOTO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
25 休館日	26 ◆秋の歩行会 9:00～12:30 お風呂休み	27 乳幼児と高齢者の 交流会 10:30～11:00 民謡教室 1:30～3:00	28 ●転倒予防体操 1:30～2:30 ★民踊教室 （自主活動） 2:00～3:30	29 悠々クラブ 10:00～3:00 介護予防教室 1:30～3:00	30 塩浜 囲碁・将棋会 1:00～3:00 e-スポーツ 1:30～2:30	31 カラオケタイム 11:00～2:30

◆：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

【第3回】

住み慣れた地域で、最後まで私らしく暮らすために

～元気なときから知っておきたい在宅療養～

【日　　時】10月5日(月)　1:30～3:00
【場　　所】洋室(大)
【定　　員】45名
【講　　師】横山　弥生講師(江東区保健所健康推進課保健指導係長)
　　原　恵美講師(江東区医師会訪問看護ステーション所長)

＊当日先着制講座

秋の歩行会

ガイド協会の方のお話を聞きながら、7月の講座「歴史講話 豊洲今昔物語」の舞台になった豊洲周辺を実際に歩いみよう！

【日　　時】10月26日(月)　9:00～12:30
【コ　ー　ス】豊洲周辺散策
【定　　員】10名(定員になり次第〆切)
【申込期間】9月25日(金)～10月15日(木)
【申込方法】事務所にて受け付けます。
【持　　物】シルバーパス(お持ちでない方は交通費)・飲み物

♪皆様のご参加をお待ちしております♪

＊申込制講座

輪踊り de 秋まつり

Let's Dancing WAになっておどろう

【日　　時】10月20日(火)　10:30～12:00
【場　　所】洋室(大)

今月の輪踊りは「おまつり」。浴衣や着物、法被でいつもより華やかに、楽しく、にぎやかに踊りましょう。着替えのための更衣室をご用意します。普段着の参加も大歓迎です！

＊自由参加講座

長寿サポート相談会

「ACP(人生会議)」って知ってますか？

【日　　時】10月22日(木)　1:30～3:00
【場　　所】洋室(大)
【定　　員】25名

いつまでも自分らしく生きるために、もしものときにどのような医療やケアを望むかなどを話し合う「ACP(人生会議)」を中心とした講話になります。

＊当日先着制講座

≪塩浜福祉プラザ防災訓練≫

10月14日(水)は、塩浜福祉プラザ全館の防災訓練が予定されています。当日来館されている方は、ご参加にご協力よろしくお願いいたします。

＊自由参加講座＊

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
ヴォイストレーニング	1日	1:30～	洋室(大)	岩渕　みわ先生
悠々クラブ	1・8・15・22・29日	10:00～	洋室(小)	脳トレ・当日開催の講座の受講・工作・ゲームを楽しみます
シニアヨガ	2日	10:30～	洋室(小)	小島　智文(ちあや)先生
塩浜囲碁・将棋会	2・9・16・30日	1:00～	洋室(小)	
卓球タイム	4・18日	10:00～・1:30～	洋室(大)	初心者大歓迎。お気軽にお声掛けください。
リズムの集い	6日	1:30～	洋室(大)	金田　恵美子先生
おすすめ！ インド健康法に学ぶ椅子体操	8日	10:30～	洋室(大)	浦　智子先生
KOTO 活き粋体操	10・24日	10:00～	洋室(大)	「転ばない身体づくりに効果的！」です。
カラオケタイム	10・17・24・31日	11:00～	洋室(大)	
民謡教室	13・27日	1:30～	洋室(大)	佐々木　雄翔先生
憩いの場	14日	1:30～	洋室(大)	脳トレ・ぬりえなど、自由にご参加ください
レクリエーション	15日	1:30～	洋室(大)	小山　亮二先生
書道教室	16日	1:30～	洋室(大)	市川　彩夏先生
おすすめ！ ヘルスケア	19日	1:30～	洋室(大)	勅使川原　郁恵先生
リフレッシュダンス	21日	10:30～	洋室(大)	小倉　あけみ先生
児童館と交流タイム	21日	3:00～	洋室(大)	今月は『e-スポーツ』をやります
フラダンス	23日	1:30～	洋室(小)	小山　佳代子先生
お楽しみ会	24日	2:40～	洋室(大)	今月は『**e-スポーツ**』をやります
乳幼児と高齢者の交流会	27日	10:30～	洋室(大)	今月は『手遊び・秋のうた』をやります
転倒予防体操	28日	1:30～	洋室(大)	森山　由起子先生
介護予防教室	29日	1:30～	洋室(大)	北原　千壽子先生
e-スポーツ	30日	1:30～	洋室(大)	今月はいろいろなゲームをやります

＊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
民踊教室(自主活動)	7・14・21・28日	2:00～	洋室(小)	自由に見学できます。お声掛けください。
民踊教室	8日	1:30～	洋室(大)	永田　通子先生
詩吟教室	9・23日	1:15～	洋室(大)	尾川　澤心先生
出前　なごみ元気市	20日	1:30～	洋室(大)	