

塩浜福祉会館11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
1 卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者歓迎 お風呂休み	2 カラオケタイム 11:00~2:30 お風呂休み	3 文化の日	4 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30	5 悠々クラブ 10:00~3:00 健康体操 10:30~11:30 健康教育 1:30~2:30	6 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00	7 カラオケタイム 11:00~2:30
8 悠々 フェスティバル 休館日	9 おすすめ! ●第8回 ヘルスケア 1:30~2:30 「全身の バランスを 整えよう」 お風呂休み	10 NEW 太極拳 練功 10:00~11:30 リズムの集い 1:30~3:00	11 おすすめ! 憩いの場 1:30~3:00 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30	12 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	13 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00	14 KOTO 活き粋体操 10:00~10:30 カラオケタイム 11:00~2:30
15 卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者歓迎 お風呂休み	16 カラオケタイム 11:00~2:30 お風呂休み	17 Let's Dancing 輪踊り 10:30~12:00 ★なごみの会 1:30~3:00	18 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30 交流タイム 3:00~4:00	19 悠々クラブ 10:00~3:00 レクリエーション 1:30~3:00	20 塩浜 囲碁・将棋会 1:00~3:00 書道教室 1:30~3:00	21 塩浜ふれあい コンサート 1:30~2:30
22 休館日	23 勤労感謝の日	24 NEW 太極拳 練功 10:00~11:30 民謡教室 1:30~3:00	25 ●転倒予防体操 1:30~2:30 ★民踊教室 (自主活動) 2:00~3:30	26 悠々クラブ 10:00~3:00 口腔ケア 1:30~3:00	27 フラダンス 1:30~3:00	28 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
29 卓球タイム 10:00~12:00 1:30~3:30 初心者歓迎 お風呂休み	30 ◆手工芸教室 ①1:30~ ②2:45~ 「パラコードで ストラップを 作ろう」 お風呂休み	第26回 悠々フェスティバル 参加無料 ～はつらつ人生 いきいきしてます!～ 【日時】令和8年11月8日(日) 【会場】総合区民センター(江東区大島4-5-1) 区内の福祉会館が一堂に集まり、軽スポーツ・うた・踊り・ヨガ・ちぎり絵、フレイル 予防講座などを、1日で体験できるイベントを開催します。利用者の皆様の作品展 示コーナーもあります。ぜひ、ご参加ください。				

◆: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



塩浜ふれあいコンサート

聴いて、歌って
みんなが主役の参加型コンサート

【日 時】11月21日(土) 1:30~2:30

【場 所】洋室(大)

【出 演】アンサンブルこうとう



演奏に耳を傾けたり、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。

※台風で中止となった「敬老の集い」を、この度改めて開催することになりました。皆様のご来場をお待ちしております♪

*自由参加講座



手工芸教室



~職員と一緒にパラコードでストラップを作ろう~

【日 時】11月30日(月) ①1:30~ ②2:45~

【場 所】洋室(小)

【定 員】①、②各回10名

【申込期間】10月24日(土)~11月15日(日)

【申込方法】事務室にて受け付けます。

【抽 選】11月16日(月)3:00~(応募多数の場合)

パラコード(細いナイロン製の紐)を手で編んで作ります。キーホルダー、ペットボトルホルダーなど、いろいろな使い方ができる便利グッズです。

※抽選結果は、館内掲示、または当館HPで確認できます。

*申込制講座

初心者さんでも
編めるよ
挑戦してみよう!

太極拳 練功

NEW

【日 時】11月10日・24日

10:00~11:30

【場 所】洋室(大)

動きに合わせた自然呼吸でゆっくりとからだを動かします。

心身の健康管理に最適です。

※練功とは、ラジオ体操の様に気軽に行える運動です。

*自由参加講座



自由参加講座

名称	日にち	時間	場所	講師・内容
卓球タイム	1・15・29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。
カラオケタイム	2・7・14・16・28日	11:00~	洋室(大)	
健康体操	5日	10:30~	洋室(大)	内山 雄治先生
悠々クラブ	5・12・19・26日	10:00~	洋室(小)	脳トレ・当日開催の講座受講・工作・ゲームなど
塩浜囲碁・将棋会	6・13・20日	1:00~	洋室(小)	
リズムの集い	10日	1:30~	洋室(大)	金田 恵美子先生
憩いの場	11日	1:30~	洋室(大)	脳トレ・ぬりえなど、自由にご参加ください
KOTO 活き粋体操	14・28日	10:00~	洋室(大)	「転ばない身体づくりに効果的!」です。
おすすめ! 輪踊り	17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	18日	3:00~	洋室(大)	今月は『カルタの会』をやります
レクリエーション	19日	1:30~	洋室(大)	小山 亮二先生
書道教室	20日	1:30~	洋室(大)	市川 彩夏先生
民謡教室	24日	1:30~	洋室(大)	佐々木 雄翔先生
転倒予防体操	25日	1:30~	洋室(大)	森山 由起子先生
口腔ケア	26日	1:30~	洋室(大)	金田 恵美子先生
フラダンス	27日	1:30~	洋室(小)	小山 佳代子先生
お楽しみ会	28日	2:40~	洋室(大)	今月は『輪投げ』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)	4・11・18・25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	12日	1:30~	洋室(大)	永田 通子先生
詩吟教室	年内休講	1:15~	洋室(大)	尾川 澤心先生
なごみの会	17日	1:30~	洋室(大)	



健康教育



高齢者のバランスの取れた食事について

【日 時】11月5日(木) 1:30~2:30

【場 所】洋室(大)

たんぱく質の摂取は、フレイル(虚弱)を防ぐための重要なポイントです。食事バランスや摂取方法などについて、深川南部保健相談所・管理栄養士の講話になります。

*自由参加講座

「学ぶ&動く」の2本立て!
おすすめの健康講座



ヘルスケア

「全身のバランスを整えよう」

【日 時】11月9日(月) 1:30~2:30

【場 所】洋室(大)【講 師】勅使川原 郁恵先生

バランス能力のお話と椅子を使って片足を意識する体操を行います。

*当日先着制講座

インド健康法に学ぶ 椅子体操



「温活と睡眠」

【日 時】11月12日(木) 10:30~11:30

【場 所】洋室(大)【講 師】浦 智子先生

寒さと気分の落ち込み対策のお話と、肩甲骨周りを動かして、熟睡に導く運動をします。

*当日先着制講座