

**KOTO City in TOKYO**  
スポーツと人情が熱いまち 江東区



FAX.(3637)2881

✕お風呂休み ✕お風呂休み

★《先着順講座》自由参加可能な講座です。※定員になり次第第1次となります。

| 講座名称           | 日にち    | 時間     | 場所  | 人数  | 講師           |
|----------------|--------|--------|-----|-----|--------------|
| 輪踊り            | 3日(月)  | 10:00~ | 和室大 | 30名 |              |
| 脳トレ            | 3日(月)  | 13:30~ | 和室大 | 30名 |              |
| シニアの椅子ヨガストレッチ  | 4日(火)  | 13:30~ | 和室大 | 16名 | 浦 智子先生       |
| ぬり絵            | 10日(月) | 13:30~ | 和室大 | 30名 |              |
| 大島防災講座         | 14日(金) | 13:30~ | 和室大 | 20名 |              |
| のびのびクラブ・太極拳    | 20日(木) | 10:00~ | 和室大 | 16名 | 藤崎 優先生       |
| さわやかクラブ・介護予防指導 | 20日(木) | 13:30~ | 和室大 | 20名 | 北原 千壽子先生     |
| 民謡教室           | 21日(金) | 13:30~ | 和室大 | 20名 | 自主練習         |
| KOTO活き粋体操      | 22日(土) | 10:00~ | 和室大 | 16名 |              |
| 健康増進・体力アップ体操   | 24日(月) | 10:00~ | 和室大 | 16名 | 樋口 美幸先生      |
| 人生・生き活き講座      | 24日(月) | 13:30~ | 和室大 | 20名 | 長寿サポートセンター職員 |
| 輪投げ(練習試合)      | 27日(水) | 13:30~ | 和室大 | 20名 |              |

●《登録制講座》年間を通して受講者が決定しています。

| 講座名称           | 日にち                         | 時間     | 場所        | 人数      | 講師       |
|----------------|-----------------------------|--------|-----------|---------|----------|
| お茶クラブ          | 1日(土)・15日(土)                | 10:00~ | 和室小       | 募集中     |          |
| 大島俳句会          | 2日(日)                       | 9:30~  | 和室大       | 募集中     | 土屋 天心先生  |
| 卓球クラブ          | 2日(日)・16日(日)                | 9:50~  | 5F大島第2児童館 | 24名抽選済  |          |
| さわやかクラブ・歌唱指導   | 7日(金)                       | 10:00~ | 和室大       | 募集中     | 岩淵 みわ先生  |
| 民謡教室           | 13日(木)<br>練習日:18日(火)・25日(火) | 13:30~ | 和室大       | 募集中     | 長野 敦子先生  |
| のびのびクラブ・健康体操   | 6日(木)                       | 10:00~ | 和室大       | 21名抽選済み | 森山 由起子先生 |
| いきいき健康体操       | 19日(水)                      | 13:30~ | 和室大       | 25名抽選済み | 森山 由起子先生 |
| さわやかクラブ・介護予防体操 | 28日(金)                      | 10:00~ | 和室大       | 24名抽選済み | 森山 由起子先生 |

♥《事前申込み講座》参加するために事前申込みが必要な講座です。必ず本人が来館の上お申し込みください。

| 講座名称     | 日にち    | 時間    | 場所          | 人数  | 講師      |
|----------|--------|-------|-------------|-----|---------|
| 明日葉クッキング | 25日(火) | 9:30~ | 7F調理室・第3研修室 | 16名 | 佐藤 成紀先生 |



☆登録している講座を遅刻・欠席する場合は、必ず事前にご連絡ください。  
登録制講座は当日欠席があればキャンセル待ち(先着順)で講座に参加する事が出来ます。  
連絡がなく遅刻・欠席される場合は、キャンセル待ちの方を優先します。  
☆人数に募集中と書かれている登録制講座は引き続き参加者を募集しています。  
募集中の登録制講座は見学も可能です。ご検討ください♪

## 明日葉クッキング

《日時》7月25日(火) 9:30~13:30  
《場所》総合区民センター7F調理室・第3研修室  
《定員》16名(定員になり次第第1次)  
《参加費》500円(申込み時にご用意ください)  
《募集期間》6月24日(土)~7月11日(火)

☆☆☆献立☆☆☆

- ♥夏野菜のオムライス
- ♥叩ききゅうりと長いもの梅和え
- ♥オクラとわかめのすまし汁
- ♥杏仁豆腐

皆さんで楽しく料理を  
作って会食しましょう♪  
家庭で炊事をする際の  
ご参考にもどうぞ!

皆様のご参加お待ちしております★

## 人生・生き活き講座

《日時》7月24日(月) 13:30~15:00  
《場所》大島福祉会館 和室大  
《定員》20名  
《講師》大島西長寿サポートセンター 鈴木 理恵 先生

7月のテーマ:  
暮らしに役立つ

介護保険以外の福祉サービス

介護保険以外にも  
役立つ福祉サービスはたくさんあります!  
困った時の為に知っておきましょう!

## 大島俳句会

兼題 令和五年六月四日  
主宰 『あじさい・当季雑詠』  
土屋 天心

去年より色鮮やかに濃あじさいの秋  
赤銅の映える大地にや麦の飯  
学童の体験田植にぎやかな男  
鉢植の額あじさいの人は夢の光  
若き日の夏の衣の人は夢の光  
色の旅出の日のや額の花  
雨上りの滴(しずく)や煌めき  
紫陽花や朝の改札あふれを  
気がかりな廃屋隠す大和田常代  
敬老会少し派手な尾瀬の衣  
木の葉づく声なつかしき長谷川清仁  
紫陽花や良き返事待ち文を書き  
宵宮を寝床で知るや老ひの夜  
紫陽花のクレヨン色や高橋の歩  
すがすがしの青田かんすめや屋敷の陽  
あぢさみの色の生(あ)るるや園児の  
家風呂に聞くほととぎす里は過疎  
紫陽花の後ろにしゃがむ隠れんぼ  
シャイな子の目深(まぶか)にかぶる夏帽子  
紫陽花に雨粒こぼす小林三明  
保護色を脱いで跳び発す百合野修  
紫陽花や名人決める見逃さじ  
七変化見ごろの今を逃さじ

\*句会に参加する方を募っています  
一緒に俳句を楽しむましょう  
兼題 次回の句会 令和五年七月二日  
『土用波・当季雑詠』