

2月 大島福祉社会館のお知らせ



KOTO City in TOKYO
スポーツと人間が輝くまち 江東区

2024(R6)年 運営：株式会社 明日葉
〒136-0072 江東区大島4-5-1江東区総合区民センター3階
ホームページアドレス <https://www.ojima-fukushi.com>



TEL..(3637)2581
FAX.(3637)2881

日	月	火	水	木	金	土
《節分の集い》 《日 時》2月3日(土) 1部:13:30～ 年男年女による豆配り 2部:14:00～ ボッチャ大会 《場 所》和室大 《募集人数》1部・2部各当日先着20名 ◆年男・年女の方は1月31日(水)までに事務所にお声かけ下さい。		《ひな祭りお茶会》 《日 時》3月2日(土) 1席:10:00～ 《場 所》和室大 《募集人数》10名 《参 加 費》210円 《募集期間》1月25日～2月10日		1 のびのびクラブ 健康体操 (10:00～) ●民踊教室 (練習) (13:30～)	2 さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00～)	3 ★ 節分の集い (13:30～) ★ボッチャ大会 (14:00～)
4 ●将棋例会 (9:45～) ●卓球クラブ (9:50～) ●大島俳句会 (10:00～) ✖お風呂休み	5 ★輪踊り (10:00～) ★脳トレ (13:30～) ✖お風呂休み	6 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30～)	7	★8 さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00～)	9 ★大島名画座 「サウンド・オブ・ミュージック」 (13:00～)	10
11 ★休館日 建国記念日	12 ★休館日 振替休日	13 ●民踊教室 (練習) (13:30～)	14 ♥ロコモ度 チェック測定会 (13:30～)	★15 のびのびクラブ 太極拳 (10:00～) ★さわやかクラブ 介護予防指導 (13:30～)	16 ●さわやかクラブ 介護予防体操 (10:00～) ★民謡教室 (13:30～)	17 ●お茶クラブ (10:00～)
18 ●卓球クラブ (9:50～) ✖お風呂休み	19 ●スマイル・ リフレッシュ体操 (10:00～) ★ぬり絵 (13:30～) ✖お風呂休み	20 ●民踊教室 (練習) (13:30～)	21 ●いきいき 健康体操 (13:30～)	22 ★人生・生き生き 講座 (13:30～)	23 ★休館日 天皇誕生日	24 ★KOTO 活き粋体操 (10:00～) ♥手工芸 (13:30～)
25 ★休館日	26 ★健康増進・ 体力アップ体操 (10:00～) ✖お風呂休み	27 ♥大島 クッキング (9:30～)	28	29 ★元気なからだ をつくろう！ 健康講話 (13:30～)	《講師》 大島東長寿 サポートセン ター職員ほか 《定員》20名 ※当日先着順 です。!!!	

- ★は先着順講座
- は登録制講座
- ♥事前申込み講座

《人生・生き生き講座》
《日 時》2月22日(木) 13:30～
《場 所》和室大
《定 員》当日先着20名
《講 師》公益社 安宅 秀中 先生
【今回のテーマ】
「終活」～人生再スタートのために～

《手工芸教室/レジンアクセサリ》
《日 時》2月24日(土) 13:30～
《場 所》和室大
《募集人数》先着12名※定員になり次第〆切
《参 加 費》無料
《募集期間》2月1日(木)～2月20日(火)

是非ご参加ください♪初めての方も大歓迎(^_^)/

★《先着順講座》 自由参加可能な講座です。 ※定員になり次第べ切となります。

講座名称	日にち	時間	場所	人数	講師
節分の集い	3日(土)	13:30~	和室大	20名	
ポッチャ(大会)	3日(土)	14:00~	和室大	20名	
輪踊り	5日(月)	10:00~	和室大	30名	
脳トレ	5日(月)	13:30~	和室大	30名	
シニアの椅子ヨガストレッチ	6日(火)	13:30~	和室大	16名	浦 智子先生
さわやかクラブ・転倒予防体操	8日(木)	10:00~	和室大	16名	上野 幸先生
大島名画座	9日(金)	13:00~	和室大	30名	
のびのびクラブ・太極拳	15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	15日(木)	13:30~	和室大	16名	北原 千壽子先生
民謡教室	16日(金)	13:30~	和室大	20名	石田 郁雄先生
ぬり絵	19日(月)	13:30~	和室大	30名	
人生・生き生き講座	22日(木)	13:30~	和室大	20名	安宅 秀中先生
KOTO活き粋体操	24日(土)	10:00~	和室大	16名	
健康増進・体力アップ体操	26日(月)	10:00~	和室大	16名	樋口 美幸先生
元氣なからだをつくろう! 健康講話	29日(木)	13:30~	和室大	20名	大島東長寿サポートセンターほか

●《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
民謡教室	練:1日(木)・13日(火)・20日(火)	13:30~	和室大	募集中	
さわやかクラブ・歌唱指導	2日(金)	10:00~	和室大	募集中	岩淵 みわ先生
卓球クラブ	4日(日)・18日(日)	9:50~	5F大島第2児童館	24名抽選済	
大島俳句会	4日(日)	10:00~	和室小	定員べ切	今野 龍二先生
お茶クラブ	17日(土)	10:00~	和室小	募集中	
スマイル・リフレッシュ体操	19日(月)	10:00~	2Fレクホール	44名抽選済	内山 雄治先生
のびのびクラブ・健康体操	1日(木)	10:00~	和室大	21名抽選済	森山 由起子先生
さわやかクラブ・介護予防体操	16日(金)	10:00~	6Fサブプレホール	24名抽選済	森山 由起子先生
いきいき健康体操	21日(水)	13:30~	和室大	25名抽選済	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
ロコモ度チェック測定会	14日(水)	13:30~(1枠30分・各3名)	和室大	12名先着順	スポーツ会館トレーナー
手工芸教室(レジンアクセサリー作り)	24日(土)	13:30~	和室大	12名	平木 淑江先生
大島クッキング	27日(火)	9:30~	7F調理室・第3研修室	15名募集中	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。ご確認ください♪



江東区スポーツ会館出前イベント 《ロコモ度チェック測定会》

《日 時》2月14日(水) 14:00~16:00
《場 所》大島福祉会館 和室大
《定 員》12名(1枠30分・各3名)※定員になり次第べ切
《募集期間》1月25日(木)~
《測定種目》①立ち上がりテスト、②2ステップテスト

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で「筋肉」「骨」「関節」などの組織の障害により、移動能力が低下した状態のことです。
ロコモが進行すると、将来介護が必要になる危険性が高くなります。

《第2回大島クッキング》

《日 時》2月27日(火) 9:30~13:30
《場 所》総合区民センター7階調理室・第3研修室
《参 加 費》500円(申込み時にご用意ください)
《定 員》15名 ※定員になり次第べ切
《募集期間》1月25日(木)~2月20日(火)

献立【ひな祭りセット】
・太巻き、牛時雨巻き
・春の2菜辛し添え
・なめこの赤だし味噌汁
・梅ゼリー



今回はひな祭りが近いので、和食の献立となっています!(!!!)
皆様のご参加をお待ちしております♪

兼次回
の節分
令和六年
二月四日

簪年 返小 寒鐘 新戸 饒注 東初 地久 初懷 大福 色誕 引無裏
の 新 え豆 月 年 舌連 の 球 し 雪 に 晦笑 白生 き駄金
ち 待 し煮 や の や 閉 飾 句 人 振 を 手 み 日 っ の 子 際 な ど
り ち 煮 音 閉 ス タ め 勝 海 り 手 三 主 は 金
り 人 ラ 湯 隅 に タ ン テ 山 の 家 け 角 役 分 ば ろ
と 来 雨 田 の 二 プ の 女 寡 句 族 ひ がつ かり 雑
と 雨 雨 二 の 礼 の 三 み の 人 寡 笑 採 明 て い 煮
揺 の 向 た 水 二 の 人 黙 に 初 華 高 長 笑 や 大 登 平 柏 すくそ
る 告 風 高 手 小 イ 岩 枯 戸 屋 明 や 橋 け 初 川 常 林 年 木 聖 お
げ 合 冬 月 み 林 シ 下 木 端 かい 歩 清 常 富 ん 賀 光 夜 年 宰
初 野 木 由 ゆ 年 三 来 の い づ 陽 歩 仁 龍 顔 子 鍋 状 子 劇 玉 詠
詣 博 立 枝 新 明 冬 み 立 に 子 り で り 詣 仁 龍 顔 子 鍋 状 子 劇 玉 詠

大島俳句会

兼題『令和六年一月七日
今野・龍二先生』