

8月 大島福祉会館のお知らせ



KOTO City in TOKYO
スポーツと人間が熱いまち 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



TEL..(3637)2581

FAX.(3637)2881

ホームページアドレス

<https://www.ojima-fukushi.com>

日	月	火	水	木	金	土
★ は先着順講座 ● は登録制講座 ♥ は事前申込み講座	《入館票 更新について》 7月1日(月)より更新手続きを受付けています。 まだ手続きがお済みでない方は、本人確認書類 (健康保険証・マイナンバーカード等)をお持ちの上、 ご来館いただき、更新の手続きを行ってください。			1	2	3
					● さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00～)	● お茶クラブ (練習) (8月休み)
4	5	6	7	8	9	10
● 卓球クラブ (9:50～)	★ 輪踊り (10:00～)		介護保険 について ★ 長寿サポート センター講話 (13:30～)	★ さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00～)		
● 大島俳句会 (10:00～)	★ 脳トレ (13:30～)			● 民踊教室 (練習) (13:30～)		
✕ お風呂休み	✕ お風呂休み					
11	12	13	14	15	16	17
★ 休館日 山の日	★ 休館日			● のびのびクラブ 太極拳 (10:00～)		● お茶クラブ (8月休み)
		● 民踊教室 (練習) (13:30～)		★ 健康教育 「食中毒」 (13:30～)		
18	19	20	21	22	23	24
● 卓球クラブ (9:50～)	● スマイル・ リフレッシュ体操 (10:00～)				● さわやかクラブ 介護予防体操 (10:00～)	★ KOTO 活き粋体操 (10:00～)
✕ お風呂休み	★ めり絵 (13:30～)	● 民踊教室 (練習) (13:30～)		★ さわやかクラブ 口腔ケア (13:30～)	★ さわやかクラブ レクリエーション (13:30～)	
✕ お風呂休み	✕ お風呂休み					
25	26	27	28	29	30	31
★ 休館日	★ 健康増進 体力アップ体操 (10:00～)	GAME ★ e-スポーツ ・ボーリング (練習) (13:30～)	特別企画 東京ヤクルト販売 おなか元気教室 (13:30～)		♥ 口コミ度 チェック測定会 (13:30～)	
	✕ お風呂休み					

《 さわやかクラブ・レクリエーション 》

《日時》8月23日(金) 13:30～

《定員》当日先着25名 《場所》和室大

《講師》伊藤 成 先生



季節の歌や、懐かしい歌を皆さんで歌いましょう。
簡単な脳トレゲームも行います!

《 健康増進・体力アップ体操 》

《日時》8月26日(月) 10:00～

《定員》当日先着20名 《場所》和室大

《講師》樋口 美幸 先生(理学療法士)

自分の姿勢の写真を撮って姿勢をチェック!

携帯電話(スマホ)を持っている方はお持ちください!



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

講座名称	日にち	時間	場所	人数	講師
輪踊り	5日(月)	10:00～	6Fサブプレホール	40名	
脳トレ	5日(月)	13:30～	和室大	30名	
長寿サポートセンター講話	7日(水)	13:30～	和室大	25名	大島西長寿サポートセンター
さわやかクラブ・転倒予防体操	8日(木)	10:00～	和室大	25名	上野 幸先生
健康教育・食品衛生	15日(木)	13:30～	和室大	25名	食品衛生監視員
ぬり絵	19日(月)	13:30～	和室大	30名	
さわやかクラブ・口腔ケア	22日(木)	13:30～	和室大	25名	金田 恵美子先生
さわやかクラブ・レクリエーション	23日(金)	13:30～	和室大	25名	伊藤 成先生
KOTO活き粋体操	24日(土)	10:00～	和室大	20名	
健康増進・体力アップ体操	26日(月)	10:00～	和室大	20名	樋口 美幸先生
e-スポーツ・ボーリング(練習)	27日(火)	13:30～	和室大	10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
さわやかクラブ・歌唱指導	2日(金)	10:00～	和室大	25名抽選済	岩淵 みわ先生
お茶クラブ		8月 休み			
大島俳句会	4日(日)	10:00～	和室大	定員〆切	今野 龍二先生
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	
民謡教室	練習日:8日(木) 13日(火)・20日(火)	13:30～	和室大	募集中	
のびのびクラブ・太極拳	15日(木)	10:00～	和室大	16名抽選済み	藤崎 優先生
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
さわやかクラブ・介護予防体操	23日(金)	10:00～	6Fサブプレホール	25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
おなか元気教室	28日(水)	13:30～	和室大	35名	東京ヤクルト販売
ロコモ度チェック測定会	30日(金)	13:30～ (1枠30分・各3名)	和室大	12名	スポーツ会館トレーナー

- ☆ 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。
- ☆ 講座に参加される時は、開始5分前にはご来館ください。
登録している講座を遅刻・欠席される場合は、必ず事前にご連絡ください。ご連絡がない場合は、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。

講座

《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》8月30日(金) 13:30～ 《場所》和室大
《定員》12名(1枠30分・各3名)※定員になり次第〆切
《募集期間》7月25日(木)～8月28日(水)
《測定種目》①立ち上がりテスト ②2ステップテスト

【ロコモ】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。

《おなか元気教室》

ヤクルト販売 株式会社

特別企画

《日時》8月28日(水) 13:30～
《場所》和室大
《定員》35名 ※定員になり次第〆切
《募集期間》7月25日(木)～8月24日(土)



消化・吸収とおなかの仕組みについて学びましょう。
簡単な体操も行います。

《高齢者の猛暑一時休憩所について》

6月21日(金)から9月30日(月)まで

【高齢者の猛暑一時休憩所】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。



次回
兼題『滝・富士・当季雑詠』
令和六年八月四日

雨枕 旬削 盆か 煙涼 遠郵 こ放 大か 亀梵 唇大 タノ 花片 夢指
あ 食氷 明き るを 花便 の妻 を砂 ぐミ 火陰 ぐ先
経 らの け氷 雨撒 火夫 の子 の紫 師を の忍 いの
が 母 一甘 花き とな 相お 塵 しの 見 記
今 の 盛さ 片彩 なみ 席と 紺神 魂者 憶
最 残 二確 垂り に干 のク の 燃の てを
期 し 百か 見 考し のこ 辛は 旗 燃の 欲
と 梅 今 せ 一 終 染を 地葛 如 隠
蟬 た 雨 高月 小燕 小 岩 長 屋 高 大 平 拾
し 氷 野 片月 泉 林 下 谷 代 橋 和 音 夜 柏
ぐ 修 想 由送 は 子花 う氷 い 清 陽 風 歩 常 立 富 美 行 三 主
れ水博 しい枝り何孝花明な水み 鮎旗仁す脚子グ機里氷祭代葵氷子なく子寝蝶詠

大島俳句会
兼題
主宰 今野 龍二先生
令和六年七月七日
『氷・当季雑詠』