

4月

大島福祉会館のお知らせ



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が薫るまち 江東区

2026(R8)年

〒136-0072

ホームページアドレス

運営：株式会社 明日葉

江東区大島4-5-1江東区総合区民センター3階

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



TEL..(3637)2581

FAX.(3637)2881

日	月	火	水	木	金	土
★ は先着順講座 ● は登録制講座 ♥ 事前申込み講座			1 ● 民踊教室 (練習) (10:00~) 受付開始! 令和8年度 森山 講師	2 ● さわやかクラブ e-スポーツ バドミントン(練習) (13:30~) 【森山 講師の体操講座】 募集期間 4月1日(水)~4月10日(金)まで	3 ● さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00~)	4 ● お茶クラブ (練習) (10:00~)
5 ● 卓球クラブ (9:50~) ● 大島俳句会 (10:00~) 18時閉館 ✕ お風呂休み	6 ★ 輪踊り (10:00~) ★ 脳トレ (13:30~) ✕ お風呂休み	7 NEW ● ととのえ 健康体操 (13:30~)	8	9 ★ さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00~) ● 民踊教室 (13:30~)	10 ★ シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30~) 受付終了	11 ● 輪投げ (練習) (13:30~)
12 ★ 休館日	13 利用者懇談会 (14:00~) ✕ お風呂休み	14 ★ フラダンス教室 (10:00~)	15 ● いきいき 健康体操 (10:00~)	16 ● のびのびクラブ 太極拳 (10:00~)	17 三味線に合わせて 皆さんで 歌いましょう ★ 民謡教室 (13:30~)	18 ● お茶クラブ (10:00~)
19 ● 卓球クラブ (9時50~) 18時閉館 ✕ お風呂休み	20 ● スマイル リフレッシュ体操 (10:00~) ★ めり絵 (13:30~) ✕ お風呂休み	21 ● 民踊教室 (練習) (13:30~)	22 ● e-スポーツ ボーリング(練習) (13:30~)	23 ● のびのびクラブ 健康体操 (10:00~)	24	25 ★ KOTO 活き粋体操 (10:00~)
26 ★ 休館日	27 ★ 健康増進 体力アップ体操 (10:00~) ✕ お風呂休み	28 ● 民踊教室 (練習) (13:30~)	29 ★ 休館日 昭和の日	30 特殊詐欺 ・スマホ詐欺 手口 ★ 城東警察出前講座 防犯 (13:30~)	【森山 講師の体操講座】	

* 期間内にご来館、又は電話にてお申込ください。《注意》1人につき1講座のみ申込できます!!
電話でのお申込も受付いたしますが、後日、[申込用紙](控)を受取りにご来館いただきます。

◇【公開抽選会】定員超過時
4月11日(土) 10時~

◇【抽選結果揭示】
4月13日(月)

◇【ホームページ】
4月13日(月)



《いきいき健康体操》

〈曜日〉原則 第3水曜日
〈時間〉午前10時~
〈場所〉和室(大) 〈人数〉25名

《のびのびクラブ健康体操》

〈曜日〉原則 第1木曜日
〈時間〉午前10時~
〈場所〉和室(大) 〈人数〉25名

《さわやかクラブ介護予防体操》

〈曜日〉原則第4金曜日
〈時間〉午前10時~ 〈人数〉30名
〈場所〉総合区民センター
6階サブプレホール

★《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
e-スポーツ バドミントン(練習)	2日(木)	13:30~15:00	和室大	20名	
輪踊り	6日(月)	10:00~11:40	6F第2研修室	40名	
脳トレ	6日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
ととのえ健康体操	7日(火)	13:30~15:00	和室大	25名	市原 孝 先生
さわやかクラブ・転倒予防体操	9日(木)	10:00~11:30	和室大	25名	上野 幸 先生
シニアの椅子ヨガストレッチ	10日(金)	13:30~15:00	6Fサブプレホール	30名	浦 智子 先生
輪投げ(練習)	11日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
フラダンス教室	14日(火)	10:00~11:30	和室大	20名	内田 宗子 先生
民謡教室	17日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	石田 郁雄 先生
ぬり絵	20日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
e-スポーツ ボーリング(練習)	22日(水)	13:30~15:00	和室大	20名	
KOTO生き粋体操	25日(土)	10:00~10:30	和室大	20名	
健康増進・体力アップ体操	27日(月)	10:00~11:30	和室大	25名	樋口 美幸 先生
[防犯] 出前講座	30日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	城東警察署

●《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	9日(木) 練習日:1日(水)10:00~11:30 /21・28(火)	10:00~11:30/13:30~15:00	和室大	10名抽選済	長野 敦子 先生
さわやかクラブ・歌唱指導	3日(金)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	岩淵 みわ 先生
お茶クラブ	4日(土)練/18日(土)	10:00~11:30	和室小	8名抽選済	
卓球クラブ	5日(日)・19日(日)	9:50~11:40	5F大島第2児童館	24名抽選済	
大島俳句会	5日(日)	10:00~12:00	和室大	12名抽選済	今野 龍二 先生
のびのびクラブ・太極拳	16日(木)	10:00~11:30	和室大	16名抽選済	藤崎 優 先生
スマイル・リフレッシュ体操	20日(月)	10:00~11:30	2Fレクホール	45名募集中	内山 雄治 先生
いきいき・健康体操	15日(水)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	森山 由起子 先生
のびのびクラブ・健康体操	23日(木)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	森山 由起子 先生

☆ 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できます。

☆ 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、必ず事前にご連絡下さい。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



* 詳細はポスター
電話 問合せにて
ご確認ください

Ocarina Concert ~ 歌ごえ広場 ~

《日時》5月7日(木) 13:30~14:30

《定員》当日先着 30名

♪ オカリナ演奏を聴き、
伴奏に合せ皆で歌いましょう ♪



《 ととのえ健康体操 》

- ❖ 身体を動かすことを楽しみ！
身体を整えましょう！！
～日常生活の中で小さな変化～
に結びつく体操メニューです。



《日時》4月7日(火)
13:30~ 和室大
《定員》当日先着 25名
《講師》市原 孝 先生

《 利用者懇談会 》

- ❖ 新年度の福祉会館の行事
予定や教室などのご案内、
及び皆様のご意見・ご要望
を伺います。



《日時》4月13日(月)
14:00~ 和室大
《定員》当日 30名程度

《 [防犯]出前講座 》

- ❖ 昨今 様々な情報があり、
不安を抱きます。
正しい現状・正しい注意点
を聞きましょう。



《日時》4月30日(木)
13:30~ 和室大
《定員》当日先着 25名
《講師》城東警察署

お風呂 ♪



11:00 ~ 15:00 (金曜日は11:00 ~ 14:00) にご利用いただけます。

火曜~土曜日

* 日曜日・祝日・月曜日はお休みです。

* 石鹸・ボディソープやシャンプー・リンス、タオルはお持ちください。

* [イベント湯] や 状況による混雑時には ご入浴出来ない場合もあります。ご了承ください。