

5月

大島福祉会館のお知らせ



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が舞いまち 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
<p>★当日 先着順講座</p> <p>●登録制 講座</p> <p>♥事前申込み 講座</p>	<p>5月2日(土)は「菖蒲湯」です</p>				1	2
3	4	5	6	7	8	9
★休館日 憲法記念日	★休館日 みどりの日	●民踊教室 (練習) (13:30~) 18時閉館 ✕お風呂休み	★休館日 振替休館日	~歌ごえ広場~ ★Ocarina (13:30~)	★シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30~)	★ボッチャ (練習) (13:30~)
10	11	12	13	14	15	16
★休館日	★輪踊り (10:00~) ★脳トレ (13:30~) ✕お風呂休み	★フラダンス教室 (10:00~)	【相続】 ~最適な「MYライフ &エンディング」~ ★人生 ・生き活き講座 (13:30~)	★さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00~) ●民踊教室 (13:30~)	三味線に合わせて 皆さんと一緒に 歌いましょう! ★民謡教室 (13:30~)	●お茶クラブ (10:00~)
17	18	19	20	21	22	23
●卓球クラブ (9:50~) ●大島俳句会 (10:00~) 18時閉館 ✕お風呂休み	●スマイル リフレッシュ体操 (10:00~) ★ぬり絵 (13:30~) ✕お風呂休み	●民踊教室 (練習) (13:30~)	●いきいき 健康体操 (10:00~)	●のびのびクラブ 太極拳 (10:00~)	●さわやかクラブ 介護予防体操 (10:00~) ★さわやかクラブ レクリエーション (13:30~)	★KOTO 活き粋体操 (10:00~) ★e-スポーツ ボーリング(練習) (13:30~)
24	25	26	27	28	29	30
★休館日	★健康増進 体力アップ体操 (10:00~) ✕お風呂休み	●民踊教室 (練習) (13:30~)	♥【春】の ウォーキング (9:00~) 	●のびのびクラブ 健康体操 (10:00~) ★さわやかクラブ 介護予防指導 (13:30~)	【歯科】 自分で出来る 口腔内メンテナンス ★健康教育 歯科 (13:30~)	

31
18時閉館
✕お風呂休み

Ocarina Concert

Sing along with Ocarina
~歌ごえ広場~

【日時】5月7日(木) 【演奏者】黒谷 雄二氏
13:30~14:30

講師演奏を聴き
伴奏に合せ共に
15曲を皆で
歌いましょう!

当日先着 30名

★《当日先着順講座》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(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
Ocarina (オカリナ) Concert	7日(木)	13:30~14:30	和室大	30名	黒谷 雄二 先生
シニアの椅子ヨガストレッチ	8日(金)	13:30~15:00	6Fサブプレクホール	30名	浦 智子 先生
ボツチャ(練習)	9日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
輪踊り	11日(月)	10:00~11:40	和室大	40名	
脳トレ	11日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
フラダンス教室	12日(火)	10:00~11:30	和室大	20名	内田 宗子 先生
人生・生き活き講座	13日(水)	13:30~14:45	和室大	25名	明治安田生命保険相互会社
さわやかクラブ・転倒予防体操	14日(木)	10:00~11:30	和室大	25名	上野 幸 先生
民謡教室	15日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	石田 郁雄 先生
ぬり絵	18日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
さわやかクラブ・レクリエーション	22日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	伊藤 成 先生
KOTO活き粋体操	23日(土)	10:00~10:30	和室大	20名	
e-スポーツ ボーリング(練習)	23日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
健康増進・体力アップ体操	25日(月)	10:00~11:30	和室大	25名	樋口 美幸 先生
さわやかクラブ・介護予防指導	28日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	北原 千壽子 先生
健康教育(お口の健康)	29日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	城東保健所・歯科衛生士

●《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	2日(土)練/16日(土)	10:00~11:30	和室小	10名抽選済	
民謡教室	14日(木) 練習日: 5・19・26(火)	13:30~15:00	和室大	10名抽選済	長野 敦子 先生
卓球クラブ	17日(日)	9:50~11:40	5F大島第2児童館	24名抽選済	
大島俳句会	17日(日)	10:00~12:00	和室大	12名抽選済	今野 龍二 先生
スマイル・リフレッシュ体操	18日(月)	10:00~11:30	2Fレクホール	45名抽選済	内山 雄治 先生
のびのびクラブ・太極拳	21日(木)	10:00~11:30	和室大	16名抽選済	藤崎 優 先生
いきいき・健康体操	20日(水)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	森山 由起子 先生
さわやかクラブ・介護予防体操	22日(金)	10:00~11:30	6Fサブプレクホール	30名抽選済	森山 由起子 先生
のびのびクラブ・健康体操	28日(木)	10:00~11:30	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。必ずご本人がお申込みください。

講座名称	日にち	時間	場所	人数	講師
大島[春]のガイド付きウォーキング	27日(水)	9:00~12:00	小学校を回るコース	20名	館職員・ボランティアガイド

☆ 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

《人生・生き活き講座》

【相 続】最適な「MYライフ & エンディングを考えよう」

《日 時》5月13日(水)
13:30~ 和室大
《定 員》当日先着 25名

《健康教育》

【歯 科】自分でできる 日々の口腔内メンテナンス

《日 時》5月29日(金)
13:30~ 和室大
《定 員》当日先着 25名

《令和8年度 大島[春]のガイド付きウォーキング》

~現小学校や 跡地・旧小学校を回る~

《日 時》5月27日(水) 9:00~12:00(予定)

《行 先》大島3・4丁目周辺の現小学校、跡地

《定 員》先着 20名

* 定員になり次第〆切となります

* 雨天・荒天の場合は中止

* 申込は本人に限ります(電話申込 可)

《募集期間》4月25日(土)~5月15日(金)

《集合場所》大島福祉会館 和室大

《持ち物》当日は 健康保険証・飲み物・帽子等、各人で必要な物をお持ちください

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。

* 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。

火曜~土曜日

* [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。