

6月

大島福祉会館のお知らせ



KOTO city in TOKYO
スポーツと人間が舞いまち 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	
★当日 先着順講座 ●登録制 講座 ♥事前申込み 講座	1 ★ 輪踊り (10:00~) ★ 脳トレ (13:30~) ✕お風呂休み	2 ★ ととのえ 健康体操 (13:30~)	3 ●民踊教室 (練習) (10:00~)	4 ●のびのびクラブ 健康体操 (10:00~) ★ 人生 ・生き生き講座 (13:30~)	5 ●さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00~)	6 ●お茶クラブ (練習) (10:00~) ★e-スポーツ バドミントン(練習) (13:30~)	
●将棋例会 (9:45~) ●卓球クラブ (9:50~) ●大島俳句会 (10:00~) 18時閉館 ✕お風呂休み	8 ✕お風呂休み	9	10 ★e-スポーツ ボーリング (13:30~)	11 ★さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00~) ●民踊教室 (13:30~)	12 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30~)	13	
14 ★ 休館日	15 ●スマイル リフレッシュ体操 (10:00~) ★ぬり絵 (13:30~) ✕お風呂休み	16 ♥長寿サポート センター講話 (10:00~) ●民踊教室 (練習) (13:30~)	17 ●いきいき 健康体操 (10:00~) ★城東警察署 出前講座 (13:30~)	18 ●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~)	19 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~)	20 ●お茶クラブ (10:00~) ★ 輪投げ (13:30~)	
●卓球クラブ (9:50~) 18時閉館 ✕お風呂休み	22 ★健康増進 体力アップ体操 (10:00~) ✕お風呂休み	23 ●民踊教室 (練習) (13:30~)	24 Pay Pay(ペイペイ) &交通機関乗換 アプリ 使用方 ♥スマホ教室 (13:30~)	25 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (10:30~) 中級 ★さわやかクラブ 口腔ケア (13:30~)	26 ●さわやかクラブ 介護予防体操 (10:00~)	27 ★KOTO 活き粋体操 (10:00~) ハーバリウム メモスタンド ♥手工芸教室 (13:30~)	
28 ★ 休館日	29 ★e-スポーツ 太鼓ゲームde 脳トレ(13:30~) ✕お風呂休み	30 食中毒と 熱中症予防 ★健康教育 【栄養】 (13:30~)	<p>《高齢者の猛暑一時休憩所について》 6月1日(月)から9月30日(水)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。 *天候や警報発令によっては、講座等の中止・延期になる場合もあります。</p>				

《 人生・生き生き講座 》 フレイル予防
 《日時》6月4日(木) 13:30~
 《場所》和室(大) 《定員》当日先着 25名
 《講師》樋口 美幸 先生 (理学療法士) *定員になり次第〆切

《 長寿サポートセンター講話 》
 《日時》6月16日(火) 10:00~ 人生会議トランプ
 《場所》和室(大) 《定員》事前申込 16名
 《申込期間》5月25日(月)~6月12日(金)

★《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
輪踊り	1日(月)	10:00~11:40	6F第2研修室	40名	
脳トレ	1日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
ととのえ健康体操	2日(火)	13:30~15:00	和室大	25名	市原 孝 先生
人生生き活き講座	4日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	樋口 美幸 先生
e-スポーツ バドミントン(練習)	6日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
e-スポーツ ボーリング(大会)	10日(水)	13:30~15:00	和室大	20名	
さわやかクラブ・転倒予防体操	11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	12日(金)	13:30~14:30	6Fサブプレホール	30名	浦 智子 先生
ぬり絵	15日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
城東警察 出前講座	17日(水)	13:30~15:00	和室大	25名	城東警察署 交通課署員
さわやかクラブ・介護予防指導	18日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	北原 千壽子 先生
民謡教室	19日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	石田 郁雄 先生
輪投げ(大会)	20日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
健康増進・体力アップ体操	22日(月)	10:00~11:30	和室大	25名	樋口 美幸 先生
シニアの椅子ヨガストレッチ・中	25日(木)	10:30~11:30	和室大	25名	浦 智子 先生
さわやかクラブ・口腔ケア	25日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	金田 恵美子 先生
KOTO活き粋体操	27日(土)	10:00~10:30	和室大	20名	
太鼓ゲームde脳トレ	29日(月)	13:30~15:00	和室大	12名	
健康教育・栄養	30日(火)	13:30~15:00	和室大	25名	城東保健相談所・管理栄養士

●《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
民謡教室	11日(木) 練習日: 3(水)・16・23(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	5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	練習: 6日(土)/20日(土)	10:00~11:30	和室小	10名抽選済	
卓球クラブ	7日(日)・21日(日)	9:50~11:40	5F大島第2児童館	24名抽選済	
大島俳句会	7日(日)	10:00~12:00	和室小	12名抽選済	今野 龍二 先生
スマイル・リフレッシュ体操	15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	18日(木)	10:00~11:30	和室大	16名抽選済	藤崎 優 先生
のびのびクラブ・健康体操	4日(木)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	森山 由起子 先生
いきいき・健康体操	17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	26日(金)	10:00~11:30	6Fサブプレホール	30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
長寿サポートセンター講話	16日(火)	10:00~11:30	和室大	16名	大島西長寿サポートセンター
スマホ教室	24日(水)	13:30~15:00	和室大	20名	ソフトバンク 株式会社
手工芸教室[ハーバリウム メモスタンド]	27日(土)	13:30~15:00	和室大	14名	中村 菜央 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)で講座に参加することができます。

☆ 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

《城東警察署 交通安全講話》 新しい自転車のルール

《日時》6月17日(水) 13:30~
《場所》和室大
《定員》当日先着 25名



《手工芸教室 ~ ハーバリウム メモスタンド ~》

《日時》6月27日(土) 13:30~ *2部制
1部:13:30~7名 2部:14:15~7名

《場所》和室(大) 《講師》中村 菜央 先生

《定員》事前申込 14名(各7名)

《申込期間》5月25日(月)~6月13日(土)

*応募多数の場合は、6月15日(月)11時から公開抽選
*結果は、6月16日(火)館内掲示、ホームページ掲載(電話申込可)

《スマホ教室》

Pay Pay(ペイペイ)&交通機関乗換アプリの使い方

《日時》6月24日(水) 13:30~
《場所》和室大 《定員》事前申込 20名
《講師》ソフトバンク 株式会社 *定員になり次第〆切となります(電話申込可)
《申込期間》5月25日(月)~6月15日(月)



《ヤクルト健康教室》 Yakult

夏場の体調管理 ~ 熱中症にならないために ~

《日時》7月8日(水) 13:30~

《講師》ヤクルト 株式会社

《定員》事前申込 35名

申込開始!
6月25日(木)~

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。