

7月

# 大島福祉会館のお知らせ



KOTO City in TOKYO  
スポーツと人間が輝くまち 江東区

2026(R8)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
<p>★当日 先着順講座 ●登録制 講座 事前申込み 講座</p>	<p>《高齢者の猛暑一時休憩所 について》 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>		<p>1 ●民踊教室 (練習) (10:00~)</p>	<p>2 ●のびのびクラブ 健康体操 (10:00~)</p>	<p>3 ●さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00~)</p>	<p>4 ★七夕の集い (13:30~) &amp; </p>
<p>5 ●卓球クラブ (9:50~) ●大島俳句会 (10:00~) 18時閉館 ✕お風呂休み</p>	<p>6 ★輪踊り (10:00~) ★脳トレ (13:30~) ✕お風呂休み</p>	<p>7  ★ととのえ 健康体操 (13:30~)</p>	<p>8  ♥ヤクルト [夏場の体調管理] (13:30~)</p>	<p>9 ●民踊教室 (13:30~)</p>	<p>10 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30~)</p>	<p>11  ★e-スポーツ バドミントン(大会) (13:30~)</p>
<p>12 ★休館日</p>	<p>13  ♥フットケア [正しいフットケア] (13:30~) ✕お風呂休み</p>	<p>14 ★フラダンス教室 (10:00~)</p>	<p>15 ●いきいき 健康体操 (10:00~)</p>	<p>16 ●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~)</p>	<p>17  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~)</p>	<p>18  ★ボッチャ (練習) (13:30~)</p>
<p>19 ●卓球クラブ (9:50~) 18時閉館 ✕お風呂休み</p>	<p>20 ★休館日 海の日</p>	<p>21 ●民踊教室 (練習) (13:30~)</p>	<p>22  ★e-スポーツ ボーリング(練習) (13:30~)</p>	<p>23 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (10:30~)中級</p>	<p>24 ●さわやかクラブ 介護予防体操 (10:00~)</p>	<p>25 ★KOTO 活き粋体操 (10:00~)</p>
<p>26 ★休館日</p>	<p>27 ★健康増進 体力アップ体操 (10:00~) ★ぬり絵 (13:30~) ✕お風呂休み</p>	<p>28 ●民踊教室 (練習) (13:30~)</p>	<p>29 ★大島防災講座 [水害] (13:30~)</p>	<p>30 ♥大島 クッキング (9:30~) </p>	<p>31  ★e-スポーツ 太鼓ゲーム de脳トレ (13:30~)</p>	<p>七夕飾り 6月26日(金) ~7月7日(火) 願いを書いて 飾りましょう♪ </p>

《七夕の集い》~大島名画座~  
《日時》7月4日(土) 13:30~  
《場所》和室大 《定員》当日先着30名  
\*上映内容はお問合せください

《大島防災講座》水害  
《日時》7月29日(水) 13:30~  
《場所》和室大 《定員》当日先着25名  
《講師》山崎 正雄 先生

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

講座名称	日にち	時間	場所	人数	講師
七夕の集い[大島名画座]	4日(土)	13:30~15:00	和室大	30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
シニアの椅子ヨガストレッチ	10日(金)	13:30~14:30	6Fサブプレクホール	30名	浦 智子先生
e-スポーツ バドミントン(大会)	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
さわやかクラブ・介護予防指導	16日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	北原 千壽子先生
民謡教室	17日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	石田 郁雄先生
ポッチャ	18日(土)	13:30~15:00	和室大	20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	
シニアの椅子ヨガストレッチ・中	23日(木)	10:30~11:30	和室大	25名	浦 智子先生
KOTO活き粋体操	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
ぬり絵	27日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
大島防災講座	29日(水)	13:30~15:00	和室大	25名	山崎 正雄先生
太鼓ゲームde脳トレ	31日(金)	13:30~15:00	和室大	12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
民謡教室	9日(木) 練習日: 1(水)・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	7月休み				
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
のびのびクラブ・健康体操	2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	15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	24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

♥《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
ヤクルト[夏場の体調管理]	8日(水)	13:30~15:00	和室大	35名	ヤクルト 株式会社
フットケア [正しいフットケア・靴選び]	13日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	村本 美代子先生
大島クッキング	30日(木)	9:30~14:00	7F調理室・第3研修室	15名	葉隠勇信 株式会社

- ☆ 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

### 《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～

《場所》和室大

《講師》ヤクルト 株式会社

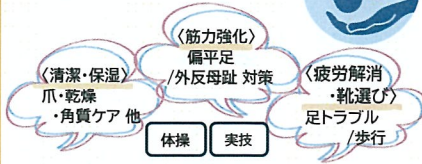
《定員》事前申込 35名

《申込期間》6月25日(木)～

\* 定員になり次第メ切となります  
(電話申込可)

### 《フットケア》

～正しいフットケア～



《日時》7月13日(月) 13:30～

《場所》和室大

《講師》村本 美代子先生

《定員》事前申込 30名

《申込期間》6月25日(木)～

\* 定員になり次第メ切となります  
(電話申込可)

### 《大島クッキング》

～食欲増進&疲労回復  
食事を摂って酷暑に負けない!!

夏バテ  
予防

《日時》7月30日(木)  
9:30～14:00

《場所》7F調理室・第3研修室

《定員》事前申込 15名

《費用》¥500 \* 申込時にご用意ください

\* 定員になり次第メ切となります (電話申込可)

《募集期間》6月25日(木)

～7月23日(木)

《献立》

豚の冷しゃぶ&夏野菜  
～ボン酢クラッシュジュレGarnish～

彩り 巻き寿司・すまし汁

Summer fruits JELLY  
～in Sparkling water～

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。