

10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
★当日 先着順講座 ●登録制講座 ♥事前申込み講座			10/30(金) 15時頃から 第一大島小さきずクラブ の子供たちが仮装をして パレードします！	1 ●のびのびクラブ 健康体操 (10:00～)	2 ●さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00～) ★e-スポーツ バドミントン(練習) (13:30～)	3 ●お茶クラブ (練習) (10:00～) ★輪投げ (大会) (13:30～)
4 ●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	5 ★輪踊り (10:00～) ★脳トレ (13:30～) ✕お風呂休み	6 ★ととのえ 健康体操 (13:30～)	7 ●民踊教室 (練習) (10:00～)	8 ★さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00～) ●民踊教室 (13:30～)	9 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30～)	10
11 ★休館日	12 ★休館日 スポーツの日	13 ★フラダンス教室 (10:00～)	14 介護保険 ★長寿 サポートセンター (13:30～)	15 ●のびのびクラブ 太極拳 (10:00～)	16 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～)	17 ●お茶クラブ (10:00～)
18 ●卓球クラブ (9:50～) 18時閉館 ✕お風呂休み	19 ●スマイル リフレッシュ体操 (10:00～) ★ぬり絵 (13:30～) ✕お風呂休み	20 ●民踊教室 (練習) (13:30～)	21 ●いきいき 健康体操 (10:00)	22 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ・中 (10:30～) ★さわやかクラブ 口腔ケア (13:30～)	23 ●さわやかクラブ 介護予防体操 (10:00～)	24 ★KOTO 活き粋体操 (10:00～) レジンクラフト ♥手工芸 (13:30～)
25 ★休館日	26 ★健康増進 体力アップ体操 (10:00～) ★e-スポーツ ボーリング(練習) (13:30～) ✕お風呂休み	27 ●民踊教室 (練習) (13:30～)	28 ♥[秋]の ウォーキング (9:00～)	29 高血圧 改善方法 ★健康教育 (13:30～)	30 HAPPY HALLOWEEN	31 ★e-スポーツ 太鼓ゲーム de 脳トレ (13:30～)

《長寿サポートセンター講話》 介護保険活用方

《日時》10月14日(水) 13:30～

《場所》和室大

《定員》当日先着25名

《講師》大島西 長寿サポートセンター



《健康教育》 高血圧改善方法

《日時》10月29日(木) 13:30～

《場所》和室大

《定員》当日先着25名

《講師》城東保健所・栄養士



★《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(金)	13:30~15:00	和室大	20名	
輪投げ(大会)	3日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
輪踊り	5日(月)	10:00~11:40	6F第2研修室	40名	
脳トレ	5日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
ととのえ健康体操	6日(火)	13:30~15:00	和室大	30名	市原 孝 先生
さわやかクラブ・転倒予防体操	8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	9日(金)	13:30~14:30	6Fサブプレホール	35名	浦 智子 先生
フラダンス教室	13日(火)	10:00~11:30	和室大	20名	内田 宗子 先生
長寿サポートセンター講話	14日(水)	13:30~15:00	和室大	25名	大島西 長寿サポートセンター
民謡教室	16日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	石田 郁雄 先生
ぬり絵	19日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
シニアの椅子ヨガストレッチ・中	22日(木)	10:30~11:30	和室大	30名	浦 智子 先生
さわやかクラブ・口腔ケア	22日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	金田 恵美子 先生
KOTO活き粋体操	24日(土)	10:00~10:30	和室大	20名	
健康増進・体力アップ体操	26日(月)	10:00~11:30	和室大	30名	樋口 美幸 先生
e-スポーツ ボーリング(練習)	26日(月)	13:30~15:00	和室大	20名	
健康教育[高血圧改善]	29日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	城東保健所・栄養士
太鼓ゲームde脳トレ	31日(土)	13:30~15:00	和室大	20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)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	岩淵 みわ 先生
お茶クラブ	練習:3日(土)/17日(土)	10:00~11:30	和室小	10名抽選済	
卓球クラブ	4日(日)・18日(日)	9:50~11:40	5F大島第2児童館	24名抽選済	
大島俳句会	4日(日)	10:00~12:00	和室小	12名抽選済	今野 龍二 先生
民謡教室	8(木) 練習日: 7(水)・20(火)・27(火)	10:00~11:30/13:30~15:00	和室大	10名募集中	長野 敦子 先生
のびのびクラブ・太極拳	15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	19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・健康体操	1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	21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	23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
手工芸教室[猫モチーフ レジンクラフト]	24日(土)	13:30~15:00	和室大	15名	平木 淑江先生
大島[秋]のガイド付きウォーキング	28日(水)	9:00~12:30	清澄白河	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。

☆ 人数に募集中和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

『手工芸教室 ～猫モチーフ レジンクラフト～』

《日時》10月24日(土) 13:30~15:00 《定員》15名 《場所》和室大

《費用》無料 《募集期間》9月25日(金)~10月9日(金) 《講師》平木淑江 先生

*【注意事項】 ★ お申し込みはご本人のご来館、[申込書]記入となります。 (電話申込可)

★ 応募多数の場合は、10月10日(土)11時から公開抽選 ★ 結果は10月13日(火)館内掲示、ホームページ掲載



『令和8年度 大島[秋]のガイド付きウォーキング ～清澄白河周辺歴史散策～』

《日時》10月28日(水) 9:00~12:30 (予定) 《行先》清澄庭園

《定員》先着 20名 * 定員になり次第締切となります

* 雨天・荒天の場合は中止

《募集期間》9月25日(金)~10月16日(金)

《申込場所》大島福祉会館 事務室受付

《集合場所》大島福祉会館 和室大

* 申込は本人に限ります(電話申込み可)

《費用》①入園料 65歳以上 70円、一般 150円 * 団体適用時は一部返金あり ②交通費 往復360円 * シルバーパス所持の際

《持ち物》当日は東京都シルバーパス、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。

*【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。

火曜～土曜日