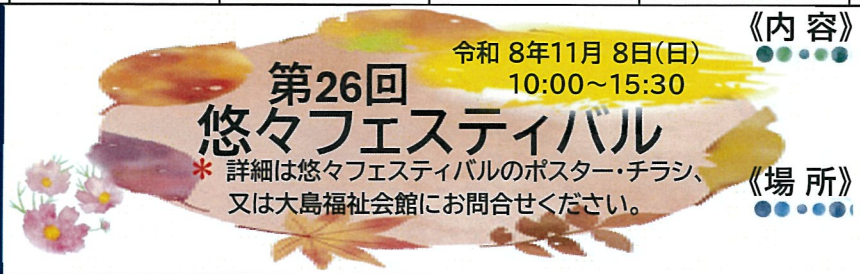
11月　大島福祉会館のお知らせ

SPORTS & SUPPORT
KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 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

★当日先着順講座
●登録制講座
♥事前申込み講座



《内 容》歌唱、輪踊り、シニアヨガ、軽スポーツ、フレイル予防、ちぎり絵体験コーナー、展示コーナー等
《場 所》江東区総合区民センター2階レクホール・展示ホール・3階第1研修室

日	月	火	水	木	金	土
1 ●卓球クラブ (9:50~) ●大島俳句会 (10:00~) 18時閉館 ✖お風呂休み	2 ★輪踊り (10:00~) ★脳トレ (13:30~) ✖お風呂休み	3 ★休館日 文化の日	4 ●民踊教室 (練習) (10:00~)	5 ●のびのびクラブ 健康体操 (10:00~)	6 ●さわやかクラブ 歌唱指導 (10:00~) ★e-スポーツ バドミントン(大会) (13:30~)	7 ●お茶クラブ (練習) (10:00~)
8 悠々フェスティバル ★休館日	9 ✖お風呂休み	10 ★フラダンス教室 (10:00~) ●民踊教室 (13:30~)	11 防災について ★大島防災講座 (13:30~)	12 ★さわやかクラブ 転倒予防体操 (10:00~)	13 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ (13:30~)	14 ★ボッチャ (大会) (13:30~)
15 ●卓球クラブ (9:50~) 18時閉館 ✖お風呂休み	16 ●スマイル リフレッシュ体操 (10:00~) ★ぬり絵 (13:30~) ✖お風呂休み	17 ●民踊教室 (練習) (13:30~)	18 ●いきいき 健康体操 (10:00) 防災アプリ・LINE ♥スマホ教室 (13:30~)	19 ●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~)	20 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~)	21 ●お茶クラブ (10:00~) ★e-スポーツ ボーリング(練習) (13:30~)
22 ★休館日	23 ★休館日 勤労感謝の日	24 ●民踊教室 (練習) (13:30~)	25 ヨーグルトのひみつ meiji ♥明治 (13:30~)	26 ★シニアの椅子 ヨガストレッチ・中 (10:30~) ★~歌声広場~ Ocarina 2 (13:30~)	27 ●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~)	28 ★KOTO 活き粋体操 (10:00~) ★e-スポーツ 太鼓ゲームde脳トレ (13:30~)
29 18時閉館 ✖お風呂休み	30 腰痛・膝痛 予防とリハビリ運動 ★人生 ・生き活き講座 (13:30~) ✖お風呂休み					

お知らせ！

＊定員になり次第〆切

受付は10月24日(土)から！

《 新春演芸大会 》
《日 時》令和9年1月18日(月) 13:30~
日頃の成果を披露くださるグループ・一般の方を募集します！

受付は11月25日(水)から！

《 フットケア講座 2nd 》
《日 時》12月17日(木) 13:30~ 30名

《 明治安田 ~健康測定~ 2nd 》
《日 時》12月18日(金) 13:30~ 40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
輪踊り	2日(月)	10:00~11:40	6F第2研修室	40名	
脳トレ	2日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
e-スポーツ バドミントン(大会)	6日(金)	13:30~15:00	和室大	20名	
フラダンス教室	10日(火)	10:00~11:30	和室大	20名	内田　宗子 先生
大島防災講座	11日(水)	13:30~15:00	和室大	25名	城東消防署 大島出張所
さわやかクラブ・転倒予防体操	12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	13日(金)	13:30~14:30	6Fサブレクホール	35名	浦　智子 先生
ボッチャ(大会)	14日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
ぬり絵	16日(月)	13:30~15:00	和室大	30名	
さわやかクラブ・介護予防指導	19日(木)	13:30~15:00	和室大	25名	北原　千壽子 先生
民謡教室	20日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	石田　郁雄 先生
e-スポーツ ボーリング(練習)	21日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
シニアの椅子ヨガストレッチ・中	26日(木)	10:30~11:30	和室大	30名	浦　智子 先生
Ocarina(オカリナ) Concert	26日(木)	13:30~14:30	和室大	30名	黒谷　雄二 先生
さわやかクラブ・レクリエーション	27日(金)	13:30~15:00	和室大	25名	伊藤　成 先生
KOTO活き粋体操	28日(土)	10:00~10:30	和室大	20名	
太鼓ゲームde脳トレ	28日(土)	13:30~15:00	和室大	20名	
人生・生き活き講座	30日(月)	13:30~15:00	和室大	25名	樋口　美幸 先生

●《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
卓球クラブ	1日(日)・15日(日)	9:50~11:40	5F大島第2児童館	24名抽選済	
大島俳句会	1日(日)	10:00~12:00	和室大	12名抽選済	今野　龍二 先生
民踊教室	10(火) 練習日: 4(水)・17(火)・24(火)	10:00~11:30/13:30~15:00	和室大	10名募集中	長野　敦子 先生
さわやかクラブ ・歌唱指導	6日(金)	10:00~11:30	和室大	25名抽選済	岩渕　みわ 先生
お茶クラブ	練習:7日(土)/21日(土)	10:00~11:30	和室小	10名抽選済	
スマイル・リフレッシュ体操	16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	19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	5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	18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	27日(金)	10:00~11:30	6Fサブレクホール	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
スマホ教室	18日(水)	13:30~15:00	和室大	20名	ソフトバンク 株式会社
明治[ヨーグルトのひみつ]	25日(水)	13:30~15:00	和室大	30名	株式会社 明治

☆ 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

《 スマホ教室 》

防災アプリ・LINE

《日 時》11月18日(水) 13:30~
《場 所》和室大
《定 員》事前申込 20名 (電話申込 可)
＊ 定員になり次第〆切となります
《講 師》ソフトバンク株式会社
《募集期間》10月26日(月)~

《 健活セミナー 》

ヨーグルトのひみつ

meiji

《日 時》11月25日(水) 13:30~
《場 所》和室大
《定 員》事前申込 30名 (電話申込 可)
＊ 定員になり次第〆切となります
《講 師》株式会社 明治
《募集期間》10月26日(月)~

《Ocarina Concert》 Vol.2

~ 歌ごえ広場 ~

《日 時》11月26日(木)
13:30~14:30
《場 所》和室大
《定 員》当日先着 30名

《演奏者》黒谷雄二 氏
講師演奏を聴き、伴奏に合せ共に皆で歌いましょう♪

お風呂 ♨
火曜~土曜日

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・ボディー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。