



2025年4月25日発行

# 東陽福祉会館 5月のお知らせ



〒135-0016 江東区東陽6-2-17 高齢者総合福祉センター1階

電話:03-3647-8180 FAX:03-3647-8129 指定管理者:労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

日	月	火	水	木	金	土
<b>各プログラム前の『記号』</b> ●: 自由参加/申込随時 (初回は見学がオススメ) ▲: 事前申込制 (裏面をチェック!) 無印: 募集終了		<b>シニアCOCO相談室 5/19(月)</b> 社会福祉士資格を有する職員との個別傾聴相談です。 受付は4/25(金)から事務所窓口、又は電話にて。相談時間は以下の3回 ①10:30,②13:30,③15:00 <b>【各1名/45分間】</b> 定員になり次第締切りとなります。 <b>【対象】</b> 介護保険申請が可能な65歳以上の施設利用者		● 1 ● ●ひまわりクラブ 保健指導(座学) テーマ「熱中症予防」 <b>10:00</b> ● 輪踊り <b>13:30</b>	● 2 ● ハートde コーラス♪ <b>10:00</b> ● パッチワーク <b>13:30</b>	3 <b>休館日</b>  <b>憲法記念日</b>
4 <b>休館日</b>  <b>みどりの日</b>	● 5 ● ●うたごえ ブラボー! (裏面参照) <b>10:00</b> ●東陽ワナゲ合戦 (裏面参照) <b>13:30</b> <b>18時閉館</b>	6 <b>休館日</b> <b>振替休日</b>	● 7 ● ●楽しい中国語 <b>10:00</b> 体幹強化 スッキリ体操 (フェイスタオル持参) <b>13:30</b> ●東陽うたの会 <b>13:30</b>	● 8 ● ●ひまわりクラブ 介護予防体操 ① <b>9:30</b> ② <b>10:40</b> ● 民踊教室 <b>13:30</b>	● 9 ● ハワイアンフラ教室 <b>10:00</b> 編物教室 <b>13:30</b> ●百人一首かるた会 <b>13:30</b> ●手話ダンス <b>13:30</b>	10 はじめましての太極拳 <b>10:00</b> ●茶道サークル <b>10:00</b> 楽しい音読の会 <b>13:30</b> ●カラオケ愛好会 <b>13:30</b>
11 <b>休館日</b>  <b>母の日</b>	● 12 ● ●楽楽チエア エクササイズ <b>10:00</b> ●楽しくかぎ針編み MONO創り <b>13:30</b>	● 13 ● ともだちの「わ」 <b>10:00</b> ●ボランティア はじめの一歩 <b>10:00</b> ●民踊(自主) <b>13:30</b> 歴史講座 <b>13:30</b>	● 14 ● ●楽しい中国語 <b>10:00</b>  パステルアート <b>13:30</b>	● 15 ● ●健康教育(座学) 「高齢者の食事で気をつけること」(裏面参照) <b>10:00</b> ● 輪踊り <b>13:30</b> ●KOTO 活き粋体操 <b>14:30</b>	● 16 ● ハートde コーラス♪ <b>10:00</b>  ●パッチワーク <b>13:30</b>	● 17 ● ●ダンボの耳 (裏面参照) <b>10:00</b> ●あみぐるみ <b>13:30</b> ●カラオケ愛好会 <b>13:30</b>
● 18 ● <b>シャワー休み</b> <b>18時閉館</b>	● 19 ● ▲シニアCOCO 相談室 (上方参照) ●楽しくかぎ針編み MONO創り <b>13:30</b>	● 20 ● てんとうむし ●転倒無視 スマイル体操 (フェイスタオル持参) <b>10:00</b> ●民踊(自主) <b>13:30</b>	● 21 ● ●楽しい中国語 <b>10:00</b> 体幹強化 スッキリ体操 (フェイスタオル持参) <b>13:30</b> ●東陽うたの会 <b>13:30</b>	● 22 ● ●ひまわりクラブ スローエアロ <b>10:00</b> ● 輪踊り <b>13:30</b>	● 23 ● 編物教室 <b>13:30</b> ●百人一首かるた会 <b>13:30</b> ●手話ダンス <b>13:30</b>	24 ●茶道サークル <b>10:00</b> 楽しい音読の会 (自主) <b>13:30</b> ●カラオケ愛好会 <b>13:30</b>
25 <b>休館日</b> 	● 26 ● ●東陽ドレミクラブ (サークル) <b>10:00</b> 	● 27 ● ●ボランティア はじめの一歩 <b>10:00</b> ●民踊(自主) <b>13:30</b> 折り紙教室 <b>13:30</b>	● 28 ● 生花教室 <b>10:00</b> 	● 29 ● 	● 30 ● 	● 31 ● ●あみぐるみ <b>13:30</b> ●カラオケ愛好会 <b>13:30</b>

★日付の横のラケットのマーク(●)は卓球フリーの実施日です。



毎朝ラジオ体操を  
やっていますー

★特別な日を除き毎朝9時40分から**ラジオ体操**を実施しています。  
自由にご参加できますので毎日のスタートとして是非利用下さい。

(例)

午前 日付 午後

● 15 ●

東陽福祉会館QRコード

スマホや  
パソコン  
よりご覧  
下さい!

各プログラムへのご参加には、福祉会館の登録のお手続きが必要です。ご本人確認が出来るもの(マイナンバーカード等)をご持参の上、福祉会館へお越しくださいませ。区の7つの福祉会館が利用できる入館票を発行致します。(所要時間15分程度)

# 5月5日(月)「こどもの日」イベント!

**午前の部** みんなで歌うよ!  
**うたごえフラボー!**

【申込不要】どなたでもご参加できます!  
 キーボードの生演奏に合わせて昭和の名曲等を皆で楽しく歌いましょう! あなたの元気づくりの場所にしませんか?  
**10時00分~11時30分(予定)**



会場は当館 和室(大)  
 協力: 東陽ドレミクラブ(サークル)  
 「うたごえフラボー!」を創るサークル・東陽ドレミクラブは現在、一緒に活動する仲間を募集しております。ご興味のある方は、東陽福祉会館窓口にお問い合わせください。

**午後の部** チームで団結!  
**東陽ワナゲ合戦**

選手が4チームに分かれてプレイ!  
 是非とも観戦にお越し下さい!【申込不要】  
 (※参加選手の募集は終了しています。)  
**13時30分~15時(予定)**

会場は当館 グループ活動室

ワナゲ練習会			
4月28日(月)	10:00~12:00	4月30日(水)	10:00~12:00
	13:30~15:30		13:30~15:30

5月5日の本番に参加されない方も是非とも練習会にご参加ください!

## KOTO活き粋体操だよ! 全員集合!

【申込不要】どなたでもご参加できます!  
 介護予防リーダーと共に楽しく筋トレ、水彩音頭を踊りましょう!  
 初心者の方、大歓迎です!  
**5月15日(木)**  
**14時30分~1時間弱**  
 会場は当館 グループ活動室

## 東陽福祉会館の元気ハツラツ職員による筋トレ体操 転倒無視スマイル体操

【申込不要】どなたでもご参加できます!  
 介護予防運動指導員資格を有する東陽福祉会館職員による椅子を使った介護予防体操です。  
**5月20日(火)**  
**10時00分~11時00分**  
 会場は当館 グループ活動室

## 介護予防グループ活動事業 ひまわりクラブ(登録制\*)

\*参加には事前登録の手続きが必要です。(所要時間10分程度) お気軽にご相談ください。

5月1日(木)	保健指導(座学) テーマ「熱中症予防」	10時00分~11時30分
5月8日(木)	介護予防体操	① 9時30分~10時20分 ② 10時40分~11時30分
5月22日(木)	スローエアロ	10時00分~11時30分

①と②は同じ内容です。いずれか1つをお選びください。

会場は当館 グループ活動室。水分補給の為のお飲み物をご用意ください。

## 深川保健相談所協力 健康教育(座学) テーマ「高齢者の食事で気をつけること」

【申込不要】どなたでもご参加できます!  
 深川保健相談所の管理栄養士の先生をお迎えして、食事に関する大事なポイントについてお話し頂きます。  
**5月15日(木)**  
**10時00分~1時間程度**  
 会場は当館 グループ活動室

## おしゃべりサロン ダンボの耳

【申込不要】どなたでもご参加できます!  
 おしゃべりでスッキリしませんか? ボランティアのカウンセラーさん達がおしゃべりの輪に加わり、皆さんのお話を傾聴します。  
**5月17日(土)**  
**10時00分~11時30分**  
 会場は当館 グループ活動室  
 協力: 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東京支部