

2011年

# 11月 東砂だより

☎3646-0461 事務室  
☎3648-8044 公衆電話  
(呼び出し専用電話)

東砂福祉会館 〒136-0074 江東区東砂7-15-3

日	月	火	水	木	金	土
		1 中国語サークル (10時) 卓球サークル (9時半)	2 レクダンス講習会 (1時半)	3 休館日 (文化の日)	4 ひだまりクラブ (1時半) 山本福美先生	5 生花教室 (10時) 詩吟教室 (1時半)
6 休館日	7 休館日	8	9 歌唱教室 (10時半)	10 百人一首カルタ会 (10時) 民踊教室 (1時半)	11 健康講話(10時20分) ひだまりクラブ (1時半) 伊藤成先生	12 詩吟教室 (1時半)
13 ☆お風呂休み	14 休館日	15 中国語サークル (10時) 卓球サークル (9時半)	16 絵手紙教室 (10時) 書道教室 (1時半)	17 レクダンス練習日 (10時) 皆で歌おう会 (1時半)	18 手工芸サークル (10時)	19 悠々フェスティバル 総合区民センター
20 休館日	21 休館日	22	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 百人一首カルタ会 (10時) 皆で歌おう会 (1時半)	25 ひだまりクラブ (1時半) 森山由起子先生	26 ふれあい卓球 (10時) 水彩サークル (1時半)
27 ☆お風呂休み	28 休館日	29	30 健康体操教室 (10時)	民踊練習日 (24日1時半)		

## '11悠々フェスティバル

\* 会場 総合区民センター2階レクホール・展示ホール  
\* 日時 11月19日(土) 午前10時30分～午後3時30分

詳しくは裏面を見て下さい。

♪歌唱教室 9日(水)10時半  
指導 西野由加里先生 伴奏 中川千鶴子先生  
秋の歌や懐かしい歌を楽しく歌いましょう。  
直接会場へどうぞ。



### ♪皆で歌おう会

17日(木)24日(木)1時半

11月の練習曲「雪花挽歌」  
夏木綾子



健康講話 11日(金)10時20分

テーマ「高齢者健康診査について」

相談員 城東南部保健相談所 保健師

\* 診査結果が出た方は当日お持ちください。

直接会場(和室)においで下さい。



### ✂手工芸サークル

18日(金)10時

作品「連獅子」折り紙で作ります。

指導 伊藤ふみ子先生

定員 20名

\* 申込みの受付

11日(金)～17日(木)

☎または窓口にて

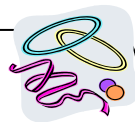
健康体操教室 30日(水)午前10時～11時

指導 榎本 千花子先生

(3B体操を行います)

※申込受付 24日(木)～ 定員20名

\* 持ち物 上靴 タオル 飲み物



裏面もご覧ください。

## ふれあい卓球

日時 11月26日(土)10時  
場所 児童館3階集会室  
\*小学生と交流試合を行ってみませんか！



## '11悠々フェスティバル

# はつらつ人生 いきいきしてます！

日時 11月19日(土)  
午前10時30分～午後3時30分  
会場 総合区民センター  
2階レクホール・展示ホール

\*すべてのイベントは当日会場にて  
受け付けいたします。(無料)

### 会場 レクホール

*楽しくレクダンス	10:30～11:45
*健康相談コーナー	10:30～15:00
*うたの広場	13:00～14:00
*はつらつ体操	14:15～15:15

### 会場 展示ホール

*すずらんのストラップ作り	10:30～14:10
*囲碁入門コーナー	10:30～14:00
*おまつりコーナー	10:30～14:00
*脳トレコーナー	10:30～14:00

## ※ひだまりクラブ 介護予防グループ活動

4日(金)1時半 山本 福美先生 健康指導とお話の扉  
11日(金)1時半 伊藤 成先生 レクリエーション・歌他  
25日(金)1時半 森山 由起子先生 介護予防体操

\*申込みは10月26日(水)から窓口にて申込みを受けます。  
\*申込みをする際は、福祉会館入館票をお持ち下さい。  
※参加する方は、上靴を忘れずにお持ち下さい。



- ◆レクダンス(上靴が必要です) 黒崎 守先生
- ◆詩吟教室 飯塚 澄子先生
- ◆生花教室(年間登録制) 重松香実先生
- ◆絵手紙教室(年間登録制) 餌鳩きみ子先生
- ◆民踊教室 渡辺恵美子先生 榛原吉江先生
- ◆書道教室(年間登録制) 宇戸真由美先生
- ◆水彩サークル(年間登録制) 松本和子先生