

令和六年



4月のお知らせ

梅島住区センター



足立区梅島2-14-5 TEL・FAX 3849-6374

日ごとに少しずつ暖かさが増し、春が感じられてきております。寒暖差が大きいので体調管理に注意してお過ごし下さい。

《 痛み予防講座 》

フレイル予防の一環として、体操を中心とした「予防講座」を開催致します。「膝、肩、腰などの痛み予防」を体操をしながら講義を受けられます。予防知識から普段できる予防運動を学んでみませんか！

- 日 時：4月13日(土) 10時～ (朝のラジオ体操終了後～)
- 定 員：35名 ○場 所：大広間
- 参加受付：4月6日(土)～ <事務所にて>
- 講 師：苑田会ニューロリハビリテーション病院リハビリテーション科担当

♪ 住区de団らん ♪

- 開催日時：4月23日(火) 10:00～
- 定 員：35名
- 場 所：大広間
- 参加受付：4月16日(火)～ <事務所にて>

= やまべエ誰でも体操 =

- 【転倒を防止するため取り入れた体操】
- 開催日：4月27日(土)
 - 時 間：10:00～
 - 場 所：大広間 【自由参加】

◎ 4月の教室

※ 教室開催変更の可能性もありますので、事前に問合せをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		■卓球クラブ (10:00～12:00) カラオケ塾 (13:30～15:30) 着付教室 (13:30～15:30)	民舞教室 (13:30～15:30) 健康体操教室 (13:30～14:50)	民舞おさらい (13:30～15:30) カラオケ教室 (18:00～20:00)	スポ-ツ吹き矢 (9:30～12:00)	■ダーツ練習 (10:00～) (13:00～)
⑦	8	9	10	11	12	13
休館	書道教室 (10:00～12:00)	ハッチワーク教室 (13:00～15:00)	民謡教室 (13:00～15:00)	■通信カラオケ (13:00～15:00)	生花教室 (13:30～15:00) 健康マーじゃん (13:00～15:00)	ダンス教室 (19:00～21:00)
⑭	15	16	17	18	19	20
休館	書道教室 (10:00～12:00)	カラオケ塾 (13:30～15:30) 着付教室 (13:30～15:30)	民舞教室 (13:30～15:30)	民舞おさらい (13:30～15:30) カラオケ教室 (18:00～20:00)	スポ-ツ吹き矢 (9:30～12:00)	■ダーツ練習 (10:00～) (13:00～)
⑳	㉒	23	24	25	26	27
休館	休館 館内整理日	■卓球クラブ (10:00～12:00) ハッチワーク教室 (13:00～15:00)	民謡教室 (13:00～15:00)	■通信カラオケ (13:00～15:00)	生花教室 (13:30～15:00) 健康マーじゃん (13:00～15:00)	ダンス教室 (19:00～21:00)
㉘	㉙	30				
休館						

無印は、事前申込生徒のみ。 ■印は、自由参加です。(定員制)

- ◎ ラジオ体操は、毎朝(月～土)午前9時30分から実施。
- ◎ 【通信カラオケ】、【ダーツ練習】申込は、1週間前より受付。(定員;16名)
- ◎ 【輪投げ】は、『4月2日(火)』、『4月16日(火)』午前10時から。1週間前より受付。(定員;16名)
- ◎ 【囲碁】は、原則毎週月曜日、金曜日の13時～15時30分実施。(4組8名迄先着順)
- ◎ 【体組成計測定会】は、『4月9日(火)』午前10時から。