

令和6年度

悠々館のお知らせ

悠々館de「落語会」



足立区生まれの 若手「真打」
林家たけ平さん

開催日: **29日(水)**
開演: **14:00~**
(入場:13:30~)

※観覧は自由参加です。定員80名
申し込みは不要ですが、定員を超える場合は入場をお断りする事があります。【入場無料】

住民会議

20日(月) 19:00~

【予告】 介護予防事業

~歌って心と身体のリフレッシュ~
【呼吸と発声の仕組み】

講師 近藤直子先生

・足立区合唱連盟理事長・日本声楽発声学会正会員
・NAOコーラスグループ主宰・Atem-Tonus-Ton指導者

6月3日(月) 14:00~ 定員30名
※動きやすい服装でおこください。【入場無料】

明治

【予告】
健康講座 6月19日(水)
【水分補給】 14:00~15:00

住区de団らん

24日(金)
15:30~16:30

※ご近所、お友達お誘いあつてのご参加お待ちしております。

【簡単な折り紙の日】

25日(土) 13:30~15:00



手ぶらで自由参加

花もも会 健康講座

サーキットトレーニングの
【効果と方法】

21日(火) 13:30~15:00

【折り紙教室】

13日(月) 27日(月)
13:30~15:00



あじさいとかたつむり

各教室開催日時

教室名	日 時		曜日
	日	時	
民謡	8・22	13:30~15:00	水
詩吟	17	13:30~15:30	金
気功	9・23	14:00~15:30	木
椅子ヨガ	7	14:00~15:00	火
朝ヨガ	21	10:00~10:45	火
ハワイアンフラ	7・21	19:00~20:30	火
吹き矢	10・24	13:30~15:30	金
カラオケ	2・16	19:00~21:00	木
俳句の会	11	13:00~16:00	土
書道	2・16	10:00~12:00	木
手芸(木目込)	2・16	13:00~15:00	木
ストレッチ	7・14・21・28	19:30~21:00	火
自力整体	お休み	13:30~14:30	土
楽しい輪おどり	17	13:00~14:30	金
健康おどり	8・15・22	10:00~12:00	水
悠々館カラオケ	2・16	13:30~15:00	木
昼カラ	14・28	13:30~15:30	火
折り紙	13・27	13:30~15:00	月
簡単な折り紙の日	25	13:30~15:00	土
絵手紙	10	10:00~11:30	金

1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	
	悠々館カラオケ 手芸(木目込) 書道・カラオケ	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	椅子ヨガ ハワイアンフラ ストレッチ	健康おどり	民謡	気功	絵手紙	吹き矢	俳句の会	休館日	バンパー初心者体験会 折り紙 ストレッチ	健康おどり 屋カラ	書道・カラオケ 手芸(木目込) 悠々館カラオケ

17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
楽しい輪おどり	詩吟	休館日	館内整理日 住民会議	朝ヨガ ハワイアンフラ ストレッチ 花もも会	健康おどり	民謡	気功	住区de団らん	吹き矢	簡単な折り紙	休館日	屋カラ ストレッチ 折り紙	落語会	

児童保育室職員募集中!
ご希望の方は下記にご連絡下さい。

【バンパー・囲碁・将棋・マッサージ機・ダーツ】
利用時間 9:00~17:00

【各教室】 ※満員の教室もありますので
【申込受付中】 事務所におたずねください。

千住本町住区センター
足立区千住5丁目6番2号 TEL/FAX 03-3870-6221