

## 11月のお知らせ

## 梅島住区センター



足立区梅島2-14-5 TEL・FAX 03-3849-6374

日が短くなり、暑かった夏からいっきに紅葉の季節になってまいりました。  
日ごとに寒さが増しますので温かくお過ごしください。

## 「第45回 住区まつり」の御礼

10月19日(日)、多くの皆様のご参加を頂き、大変楽しい「住区まつり」が開催  
できました。来館者及び関係者の方々に御礼および感謝申し上げます。

## ★体と脳の健康体操◆

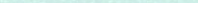
日常をより快適に過ごすための  
体と脳の機能向上を目指します!!

- 開催日：11月22日(土)  
10時～11時30分
- 定員：35名
- 場所：大広間
- 参加受付：11月15日(土)～  
事務所にて

♪ 住区de団らん ♪

ゲーム・体操・合唱など  
楽しいひとときを!!

- 開催日：11月25日(火)10時～
- 定員：35名
- 場所：大広間
- 参加受付：11月18日(火)～  
事務所にて


 ◎ 11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<br>■ダーツ練習<br>(10:00 ~ )<br>(13:00 ~ ) |
| (2)       | (3)                     | 4                                                                                | 5                                                    | 6                                                      | 7                                                        | 8                                       |
| 休館        | 休館                      | ■卓球クラブ<br>(10:00 ~ 12:00)<br>カラオケ塾<br>(13:30 ~ 15:30)<br>着付教室<br>(13:30 ~ 15:30) | 民舞教室<br>(13:30 ~ 15:30)<br>健康体操教室<br>(13:30 ~ 14:40) | 民舞おさらい<br>(13:30 ~ 15:30)<br>カラオケ教室<br>(18:00 ~ 20:00) | スポーツ吹き矢<br>(9:30 ~ 12:00)<br>■健康マージャン<br>(13:00 ~ 16:00) | ダンス教室<br>(19:00 ~ 21:00)                |
| (9)       | 10                      | 11                                                                               | 12                                                   | 13                                                     | 14                                                       | 15                                      |
| 休館        | 書道教室<br>(10:00 ~ 12:00) | ハッチワーク教室<br>(13:00 ~ 15:00)                                                      | 民謡教室<br>(13:00 ~ 15:00)                              | ■通信カラオケ<br>(13:00 ~ 15:00)                             | 生花教室<br>(13:30 ~ 15:00)<br>■健康マージャン<br>(13:00 ~ 16:00)   | ■ダーツ練習<br>(10:00 ~ )<br>(13:00 ~ )      |
| (16)      | (17)                    | 18                                                                               | 19                                                   | 20                                                     | 21                                                       | 22                                      |
| 休館        | 休館<br>館内整備日             | カラオケ塾<br>(13:30 ~ 15:30)<br>着付教室<br>(13:30 ~ 15:30)                              | 民舞教室<br>(13:30 ~ 15:30)                              | 民舞おさらい<br>(13:30 ~ 15:30)<br>カラオケ教室<br>(18:00 ~ 20:00) | スポーツ吹き矢<br>(9:30 ~ 12:00)<br>■健康マージャン<br>(13:00 ~ 15:30) | ダンス教室<br>(19:00 ~ 21:00)                |
| (23) (30) | (24)                    | 25                                                                               | 26                                                   | 27                                                     | 28                                                       | 29                                      |
| 休館        | 休館                      | ■卓球クラブ<br>(10:00 ~ 12:00)<br>ハッチワーク教室<br>(13:00 ~ 15:00)                         | 民謡教室<br>(13:00 ~ 15:00)                              | ■通信カラオケ<br>(13:00 ~ 15:00)                             | 生花教室<br>(13:30 ~ 15:00)<br>■健康マージャン<br>(13:00 ~ 16:00)   |                                         |

無印は、事前申込生徒のみ。 ■印は、自由参加。(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。(定員:16名)

◎【輪投げ】は『11月4日(火)、11月18日(火)』のラジオ体操終了後に実施。

◎【囲碁】は、原則毎週月曜日、金曜日の13時～15時30分実施。なお、11/3(月)、17(月)は、お休みとなります。

◎【筋肉上げマッスル測定(体組成計測定会)】は、『11月11日(火)』午前10時から。