



江北コミセン お知らせ

悠々館ご利用の際は、入館票のご提示（番号のご記入）をお願いしております 入館票をお持ちでない方は随時発行しますのでお声掛け下さい（還暦を過ぎた方はどなたでもご利用できます）

大好評

ラジオ体操 午前9時15分より大広間にて（毎日やってます！）

【 住 民 会 議 】

開 催 日：5月19日 月曜日 午後6時30分より 大広間にて
（役員会：5月19日 月曜日 午後6時より 集会室にて）

【 住 区 で 団 ら ん 】

4月16日水曜日 13時30分～15時30分
ラジオ体操、カラオケなど
（申込不要 どなたでもご参加できます）

《 みんなで楽しくハイタッチ♪
スクエアステップ教室 》

毎週第1・3水曜日9:30～10:30
歩く脳トレ、転倒防止におすすめ！

【 4 月 からの 教 室 】

※申込み：参加希望の教室開催日に直接お越し下さい

教 室 名	主 催	日 付	時 間
レクダンス	悠々館	7日・21日（月）	13:30～15:00
ミュージックベル		3日・17日（木）	13:30～15:00
吹 矢	悠々部	11日・25日（金）	13:30～15:00
ハピヨガ		22日（火）	13:30～14:30
生 け 花	女性部	11日・25日（金）	14:00～15:30
手 芸		5日・19日（土）	13:30～15:30
カラオケ研修	青壮年部	4日・18日（金）	10:00～11:30
スクエアステップ		2日・16日（水）	9:30～10:30
健康体操	健康推進部	11日・25日（金）	10:00～11:30

毎 日 実 施

- ◎ バンパー練習
- ◎ 囲碁・将棋
- ◎ 麻雀（予約制）

毎週月曜日のみ 9:30～11:30

- ◎ カラオケ練習

《 大 人 気 ハピヨガ教室 》

ハピヨガ教室 椅子に座ってヨガ体験
毎月第4火曜日 午後1時30分～2時30分
毎回テーマを変えて簡単ヨガ（例）肩こりに効くヨガ、リンパヨガなど

※ ご用意頂くもの

- ①ペットボトル飲料又は水筒
- ②タオル

4月の休館日	6	13	20	27	28	29
	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	館内整理日	昭和の日

