

2026

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

1月青井住区センター

令和8年

一年の計は元旦にあり、今年も健康で一年を過ごしましょう。

初詣はく青井住区センターへ、金運間違いなし！！

？1着に入る馬はどれ？

集ろう会

健康推進部

くはつきりと あ・い・う・え・お と発音できますか？

「歯科測定(歯の力を測定)」

(日時) 1月30日(金)13時30分～

(募集) 1月5日(月)～15(木) (定員) 25名

(講師) 歯科衛生士 尾股 利菜 先生

(内容) 1. 口腔機能測定器による発音測定
2. 咀嚼チェックガムによるお口の機能チェック
3. 口腔体操(足立チューリップ体操)

ゴ



|



ル



☆ 教室実施日の変更

転倒予防体操教室 1日→29日、健康麻雀教室 12日→26日、いきいき体操教室 17日→31日、
脳トレピクス 12日→13日

★ 休館日： 1日、2日、3日、4日、11日、12日、18日、19日、25日

日	月	火	水	木	金	土
				1 元 旦	2 年 始 休 み	3 年 始 休 み
4 	5 健康麻雀 13:30	6 ズンパゴールド10:45	7	8 いきいき百歳体操 13:30	9 自由にカラオケ 10:00 俳句教室 13:30	10
11 	12 成人の日	13 脳トレピクス13:30	14	15 転倒予防体操 13:30	16	17
18 	19 館内整理日	20 大人のぬり絵 13:30 住区de団らん 13:30	21	22 シニアヨガ 13:30	23 自由にカラオケ 10:00 レクダンス 13:30	24
25 	26 足から健康体操 13:30 健康麻雀 13:30	27 盆踊り教室 13:30	28	29 転倒予防体操 13:30	30 集ろう会 13:30	31 いきいき百歳体操 13:30

足立区青井5丁目11番40号101

Tel・Fax 3852-3750

※ 教室については、住区センターまでお問い合わせ下さい。