

10月青井住区センター

令和7年

草月流「生け花体験教室」 【女性部】

日 時：10月17日(金) 13:30～
募集人数：15名
花 代：1,000円(実費) 当日いただきます
申 込：10月1日(水)～10月7日(火)
持 ち 物：生け花用ハサミ

手芸 シール貼り絵 【女性部】

「シマエナガと椿」

日 時：10月22日(水) 13:30～
募集人数：10人
申 込：10月2日(木)～10月10日(金)
費 用：740円(申込時にいただきます)



悠々館手芸 【悠々館】

干支「頌春夢うま」

日 時：10月30日(木) 13:30～
募集人数：25名
申 込：9月25日(木)～10月10日(金)
費 用：押絵 950円
台紙 680円 (申込時に頂きます)



住区de団らん 【悠々館】

今回の募集は10月・11月の開催分です
募集人数：15名
申 込：10月1日(水)～10月15日(水)

10月の開催日

10月21日(火) 15:00～16:00頃
体操やゲームなどで楽しみます。

集まろう会 【健康推進部】

「音楽療法」

講 師：深井真理子先生
日 時：10月7日(火) 13:30～
募集人数：20名
申 込：9月26日(金)～10月3日(金)

いきいき百歳体操 【健康推進部】

「ばく増し栄養講座」

10月9日は食べてフレイル予防 栄養講座を行います。
栄養講座のみ、受講者の募集を行います。
いきいき百歳体操に入っている方の申込は不用です。

日 時：10月9日(木) 13:30～
募集人数：10名
申 込：9月26日(金)～10月3日(金)
65歳以上の方対象の講座です。

介護予防事業 【健康推進部・悠々館】

「眼の健康予防(眼の健康体操含む)」

日 時：10月30日(木) 13:00～15:00
募集人数：25名
申 込：10月1日(水)～10月10日(金)

** お知らせ **

祝日により教室の開催日が変わります

○ 脳トレピクス 10月6日(月)

状況により教室や講座が変更になる場合がございます。
掲示板などでご確認ください、住区センターにお問合せ下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	休館日: 5・12		1	2	3	4
	13・19・20・26		みんなのカラオケ 13:30	転倒予防体操 13:30		
5	6	7	8	9	10	11
	健康麻雀 13:30 脳トレピクス 13:30	ズンバゴールド 10:45 集まろう会 13:30 「音楽療法」	優雅に太極拳 13:30	いきいき百歳体操 13:30 「ばく増し栄養講座」	俳句教室 13:30	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日 		みんなのカラオケ 13:30	転倒予防体操 13:30	自由にカラオケ 10:00 生け花体験教室 13:30	いきいき百歳体操 13:30
19	20	21	22	23	24	25
	館内整理日 	大人のぬり絵 13:30 住区de団らん15:00	女性部手芸 13:30 「シマエナガと椿」	シニアヨガ 13:30	自由にカラオケ 10:00 レクダンス 13:30	
26	27	28	29	30	31	
	健康麻雀 13:30 足から健康体操 13:30	盆踊り教室 13:30		介護予防事業 13:00 「眼の健康予防」 悠々館手芸13:30		