

5月 青井住区センター

令和7年

皆さん、身体を動かすのに良い季節となりました！！。青井住区センターの令和7年度の各教室も4月からスタートしていますので、是非、各教室の見学に来て見ませんか、気に入った教室がありましたら入室出来るか、各部の部員の方にお尋ねしてみてください。



住区de筋トレ 悠々部

出井芳恵先生（現レクダンス講師）

◎6月・9月の2回連続開催同時申込制

- ・第1回目：6月14日（土）13:30～
- ・第2回目：9月13日（土）13:30～
- ・募集期間：5月20日（火）～30日（金）まで
- ◎ 今回の応募受付は、6月、9月の2回開催分となります。
- ・定員：20名
- ・持ち物：タオル、水筒
- （注）応募者多数の場合は、抽選となります

いきいき百歳体操教室 健康推進部

5月24日（土）「いきいき百歳体操教室」では「食べてフレイル予防栄養講座」を実施します。

◎ 教室に入っていない方も参加できますので是非、申し出てください。

注意：5月の「ズンバゴールド教室」は、お休みです。

休館日：3日・4日・5日・6日・11日・18日・19日・25日

日	月	火	水	木	金	土
				1 転倒予防教室 13:30	2 自由にカラオケ 10:00	3 憲法記念日
4 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 みんなのカラオケ 13:30	8 いきいき百歳体操 13:30	9 俳句教室13:30	10
11 	12 健康マージャン13:30 脳トレビクス教室 13:30	13	14 優雅に太極拳 13:30	15 転倒予防教室 13:30	16 自由にカラオケ 10:00	17
18 	19 館内整理日	20 大人のぬり絵 13:30 住区de団らん15:00	21 みんなのカラオケ 13:30	22 シニアヨガ教室 13:30	23 レクダンス教室 13:30	24 いきいき百歳体操 「栄養講座」 13:30
25 	26 健康マージャン13:30 足から健康体操教室 13:30	27 盆踊り教室 13:30	28	29	30	31

※ 教室については、住区センターまでお問い合わせください。