

2025

Hello Hello

Hello Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

4月 青井住区センター

令和7年

日差しがあたたかくなり、体を動かしやすい季節になりました
教室にもたくさんの方に応募いただき、ありがとうございます

住区de団らん

悠々館

4月・5月募集

実施日: 第3火曜日: 4/15(火)・5/20(火)

人数: 15名

募集期間: 4/1(火)～4/10(木)

手芸「布貼り絵」

悠々館

実施日: 4/16(水) 13:30～

募集期間: 4/1(火)～/10(木)

費用: ¥400 (10名位)

台紙に着物生地を貼り1枚の絵に!

集まろう会

健康推進部

フレイル予防「らく楽ダンス」

……リズムに乗せて……

ツクイ ヨシエ

講師: 出井 芳恵先生(レクダンス指導中)

日時: 4/30(水) 13:30～

募集人数: 20名

募集期間: 4/1(火)～4/12(土)

おしらせ

令和7年度の教室応募を締切ました。
今回少人数の為残念ですが2教室中止
とさせていただきます。よろしくお願いします。
*たのしいおどり教室・らくらく体操教室です。
応募頂いた方には大変申し訳ございません。

4月から始まる教室の＜持ち物等＞です。忘れないようにお願いします(各教室: 水筒・汗拭きタオル持参)

- ・足から健康体操 : ヨガマット、タオル(2枚)
- ・脳トレピクス : ヨガマット、タオル(2枚)
- ・みんなのからけ : 謝面代(100円/月)
- ・大人のぬり絵 : 色鉛筆、消しゴム、鉛筆削り
- ・盆踊り : 手ぬぐい(1本)
- ・転倒予防体操 : ヨガマット、手ぬぐい(1本)
- ・シニアヨガ : ヨガマット
- ・いきいき百歳体操 : 履、鉛筆

休館日: 6日・13日・20日・21日・27日・29日

日	月	火	水	木	金	土
		1 ズンバゴールド 10:45	2 みんなのカラオケ 13:30	3 転倒予防教室 13:30	4 自由にカラオケ 10:00	5
6 健康マージャン13:30	7	8	9 優雅に太極拳 13:30	10 いきいき百歳体操 13:30	11 俳句教室 13:30	12
13 健康マージャン13:30 脳トレピクス教室13:30	14	15 大人のぬり絵13:30 住区de団らん15:00	16 みんなのカラオケ13:30 手芸「布貼り絵」13:30	17 転倒予防教室 13:30	18 自由にカラオケ 10:00	19
20 館内整理日	21 盆踊り教室 13:30	22	23	24 シニアヨガ教室 13:30	25 レクダンス 13:30	26 いきいき百歳体操 13:30
27 足から健康体操教室 13:30	28 昭和の日	29 集まろう会 13:30 「らく楽ダンス」	30			

※ 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。

足立区青井5丁目11番40号101

Tel・Fax 3852-3750