

2025

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

Hello

9 月 青井住区センター

令和7年

暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？

9月は防災月間です。平素からの災害への準備が尊い命を救います。

住区de筋トレ(第2回目) 悠々部

実施日時: 9月12日(金)から9月5日(金)に変更

13:30から(開始時刻の変更はありません。)

追加募集: 10名

講師: 出井芳恵先生(現レクダンス講師)

募集期間: 8月25日(月)～9月3日(水)

* 6月に今期2回開催で申し込みを受け付けましたが、今回の2回目に空きが生じたことで、追加募集を行うものです。

干支の押絵「午(うま)」 悠々館

実施日時: 10月30日(木)、13:30～

募集人員: 25名

募集期間: 9月25日(木)

～10月10日(金)

参加費用: (申し込み時)

押絵 950円

台紙 680円

いきいき百歳体操

健康推進部

<今回は、フレイル予防事業として「転ばないカラダを作る」をテーマの体操で、リハビリのフロが筋肉維持の秘訣を伝授してくれます。>

実施日時: 9月11日(木)、13:30～14:30

追加募集: 10名 募集期間: 8月25日(月)～9月6日(土)

* 今回の教室は、「フレイル予防事業」として行うため、今回のみ、従来この教室へ参加していない人を対象に募集を行うもので、年度初めにこの教室登録されている方の申込は不用です。

集まろう会 健康推進部

内容: 音楽療法

講師: 深井真理子先生

日時: 10月7日(火)13:30～

募集期間:

9月16日(火)

～9月30日(火)

募集人員: 20名

休館日: 7日、14日、15日、21日、22日、23日、28日

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康麻雀 13:30	2 ズンバゴールド 10:45	3 みんなのカラオケ 13:30	4 転倒予防体操 13:30	5 自由にカラオケ 10:00 住区de筋トレ 13:30	6
7 	8 脳トレピクス 13:30 健康麻雀 13:30	9	10 優雅に太極拳 13:30	11 いきいき百歳体操 13:30 (リハビリのプロと学ぶ)	12 俳句教室 13:30	13
14 	15 敬老の日 	16 大人のぬり絵 13:30 住区de団らん 15:00	17 みんなのカラオケ 13:30	18 転倒予防体操 13:30	19 自由にカラオケ 10:00	20
21 	22 館内整理日 	23 秋分の日 	24 盆踊り教室 13:30	25 シニアヨガ 13:30	26 レクダンス 13:30	27 いきいき百歳体操 13:30
28 	29 足から健康体操 13:30	30				

足立区青井5丁目11番40号101

TEL 3852-3750