

# 6月青井住区センター

令和8年

ついに嫌な「梅雨」の季節がやってきましたね。雨だからと言って、家に籠って  
いないで、住区センターでストレスを発散しましょう。

**住区de団らん 【悠々館】**  
 今回の募集は6月・7月の開催分です  
 募集人数：15名  
 申 込：6月2日(火)～6月10日(水)  
 開催日：6月16日(火) 15:00～16:00  
 7月21日(火) 15:00～16:00



**住区de筋トレ 【悠々部】**  
 今回の募集は7月・9月の開催分です  
 講 師：出井芳恵先生(現レクダンス教室講師)  
 募集人数：20名  
 申 込：6月2日(火)～6月10日(水)  
 開催日：7月 3日(金) 13:30～  
 9月 4日(金) 13:30～

**いきいき百歳体操「ぱく増し栄養講座」 【健康推進部】**  
 今回のテーマは「しっかり噛みながらぱく増し・オーラルフレール予防」  
 <いきいき百歳体操教室>に入っている方の申込みは不用です。  
 <いきいき百歳体操教室>に入っていない方で、ご興味のある方は申込んで下さい。  
 日時:6月11日(木)13:30 募集人数:10名 申込:6月1日(月)～6月8日(月)

- ☆ 教室実施日の変更           レクダンス 26日→5日
- ★ 休館日：                 7日、14日、15日、21日、28日

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康麻雀13:30 13:30	2 ズンパゴールド 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 レクダンス13:30	6
7 	8 健康麻雀13:30 脳トレピクス13:30	9	10 優雅に太極拳 13:30	11 いきいき百歳体操 (ぱく増し栄養講座を含む) 13:30	12 俳句教室13:30	13
14 	15 館内整理日	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 いきいき百歳体操 13:30
21 	22 健康麻雀13:30 足から健康体操 13:30	23 盆踊り教室 13:30	24	25 シニアヨガ 13:30	26	27
28 	29	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。