

令和7年 中央本町住区センター 悠々館

足立区中央本町3-15-1

TEL・FAX 3852-1434



10月のお知らせ



今月開催される教室

- フラダンス教室
- シニアのストレッチ
- 青壮年部カラオケ教室
- 女性カラオケ教室
- シルバーカラオケ教室
- 椅子ヨガ
- 書道教室
- 転倒予防体操
- 民謡教室
- ポツチャ



住区まつり
10月26日(日)開催
 10時～15時
 教室芸能大会や
 模擬店など
 年に1度のお祭り
 中央本町住区センター

関節セミナー
 神田幸代先生
10月23日(木)開催
 14時半～15時半
 定員20名(大広間)
 10月1日(水)から受付開始

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
月内のイベントは基本的に毎月1日より 募集開始いたします 参加大歓迎!!			ラジオ体操9時半 ポツチャ 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 フラダンス 17時～18時半	ラジオ体操9時半 民謡教室 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
5	6	7	8	9	10	11
休館日	ラジオ体操9時半 書道教室 10時～12時	ラジオ体操9時半 椅子ヨガ 10時半～11時半 シルバーカラオケ 12時40分～15時半	ラジオ体操9時半 転倒予防体操 13時半～	ラジオ体操9時半 	ラジオ体操9時半 女性カラオケ 13時～15時半	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日 スポーツの日	休館日 (館内整備日)	ラジオ体操9時半 ポツチャ 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 フラダンス 17時～18時半	ラジオ体操9時半 シニアのストレッチ 10時～11時 民謡教室 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
19	20	21	22	23	24	25
休館日	ラジオ体操9時半 書道教室 10時～12時	ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 12時40分～15時半	ラジオ体操9時半 転倒予防体操 13時半～ "睡眠"について 14時半～15時	ラジオ体操9時半 関節セミナー 神田幸代先生 14時半～15時半	ラジオ体操9時半 女性カラオケ 13時～15時半	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
26	27	28	29	30	31	
住区まつり 10時～15時 	休館日	ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 12時40分～15時半	ラジオ体操9時半 苑田会口腔・ 嚥下機能予防 14時～	ラジオ体操9時半 	ラジオ体操9時半 	

*10月よりシニアのストレッチはA,Bとも合同で行います。(今後A、Bの区別はありません。)