

令和8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 ○ ポッチャ
- 転倒予防体操
- 民謡教室



Happy Halloween

Trick or Treat



“パク増栄養講座”

食べてフレイル予防
地域包括ケア推進課
10月15日(木)
10時半～11時半
定員30名(大広間)
10月1日(木)から受付開始

“うたごえ広場”
10月4日(日)
14時～16時:開場13時半
定員50名参加費200円
9月1日(火)より受付中

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
お知らせ 月内の休館日は毎月最初の開館日より募集いたします。 10月1日(木)より募集いたします。				ラジオ体操9時半	ラジオ体操9時半	ラジオ体操9時半
住区まつり 11月1日 日曜日 10時～15時開催 教室芸能大会など				ラジオ体操9時半	民謡教室 13時半～15時半	青壮年カラオケ 13時～15時半
4	5	6	7	8	9	10
休館日 青壮年部 うたごえ広場 14時～16時	ラジオ体操無	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 13時～15時半	ラジオ体操9時半 ポッチャ 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 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
11	12	13	14	15	16	17
休館日 停電	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 転倒予防体操 13時半～	ラジオ体操9時半 パク増講座 10時半～11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 バンパー定例試合 9時半～ 青壮年カラオケ 13時～15時半
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ラジオ体操9時半 苑田会 14時～15時	ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 13時～15時半	ラジオ体操9時半 ポッチャ 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 住区de団らん 14時～ フラダンス 17時～18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
25	26	27	28	29	30	31
休館日	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 13時～15時半	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 13時～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 フラダンス 17時～18時半	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 13時～15時半	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 13時～15時半

ラジオ体操無は全て無し、ラジオ体操9時半は盆踊り無しです。