

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



11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
- ポッチャ



食べてフレイル予防バク増講座
「リハビリのフロと学ぶ筋肉維持
講座～転ばないカラダをつくる
11月13日(木)
10時半～11時半
定員20名(大広間)
11月1日(土)から受付開始

バク増栄養講座
地域包括ケア推進課
11月20日(木)
10時半～11時半
定員30名(大広間)
11月1日(土)から受付開始

日	月	火	水	木	金	土
						1
月内のイベントは毎月第一開館日に受付 その他、イベントに関するお問い合わせは 悠々館事務所まで!!!						ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
2	3	4	5	6	7	8
休 館 日	休 館 日 文化の日 	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 12時40分～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 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
9	10	11	12	13	14	15
休 館 日	休 館 日 (館内整備日)	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 リハビリフロと学ぶ 筋肉維持講座 10時半～11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
16	17	18	19	20	21	22
休 館 日	ラジオ体操9時半 書道教室 10時～12時 花田会転倒予防 14時～15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 ポッチャ 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 バク増講座 10時半～11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
23/30	24	25	26	27	28	29
23日勤労感謝の日 休 館 日	休 館 日 振替休日	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 転倒予防体操 13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 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