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

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　○ボッチャ
- ○転倒予防体操○民謡教室



住区まつり

大人は教室芸能大会

こどもは児童館で模擬店

年に一度の住区センターの

楽しいお祭り！！

11月1日(日)

10時～15時



小菅東スポーツ公園ハイキング

11月3日(火)文化の日
9時集合12時半解散
定員30名参加費500円
10月1日(木)より受付開始

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
住区まつり 10時～15時	休館日（代休）	休館日 文化の日 小菅東スポーツ公園ハイキング 青壮年部 9時～12時半	ラジオ体操9時半 ボッチャ 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
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日（館内整備日）	ラジオ体操無 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 健康体操 神田幸代先生 14時半～16時	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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	ラジオ体操9時半 	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 ボッチャ 13時半～15時半	ラジオ体操9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 バンバー定例試合 9時半～ 青壮年カラオケ 13時～15時半
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 勤労感謝の日 	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 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 住区de団らん 14時～	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
29	30					
休館日	ラジオ体操9時半 苑田会 膝痛予防とセルフケア 14時～15時	椅子を使った健康体操　「一生使える膝を作る」 講師：神田幸代先生（パーソナルトレーナー） 11月12日(木)　14時半～16時 定員30名　悠々館大広間 10月14日(水)より参加者募集中  				

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。