

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

4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
- 転倒予防体操
- 民謡教室



腰痛予防セミナー

4月17日(木)14時から15時
苑田会リハビリテーション病院
中村先生
定員30名(大広間)



住区de団らん
「抹茶deアフタヌーンティー」
4月28日(月)
14時～
定員20名大広間



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
令和7年3月26日 リニューアルオープン !!!		ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 13時半～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 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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	ラジオ体操9時半 書道 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 13時半～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	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日 (館内整備日)	ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 13時半～15時半	ラジオ体操9時半 転倒予防体操 13時半～ 血圧予防ミニ講座 14時半～	ラジオ体操9時半 苑田会腰痛予防 14時～15時 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
20	21	22	23	24	25	26
休館日	ラジオ体操9時半 書道 10時～12時	ラジオ体操9時半 シルバーカラオケ 13時半～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 法務講座 10時半～12時 (佐藤先生)	ラジオ体操9時半 女性カラオケ 13時～15時	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
27	28	29	30	シルバーカラオケ メンバー募集中!		
休館日	ラジオ体操9時半 住区de団らん 抹茶deアフタヌーン ティー 14時～ 大広間	昭和の日 休館日	ラジオ体操9時半			