

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

7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 (B)
- 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
- ポッチャ



キューピー食育セミナー 「楽しく食べて健康に」

開催 7月10日(木)
10時半～12時半
定員20名
中央本町住区センター大広間

苑田会リハビリテーション病院 フレイル予防講座

開催 7月30日(水)
14時～15時
定員20名
中央本町住区センター大広間

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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～15時	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 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 キューピー 食育セミナー 10時半～12時半	ラジオ体操9時半 女性カラオケ 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
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～15時半	ラジオ体操9時半 ポッチャ 13時～15時	ラジオ体操9時半 悠々館手芸 10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 (B) 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	休館日 海の日	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 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時半～15時半	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
27	28	29	30	31		
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～15時半	ラジオ体操9時半 苑田会 フレイル予防 14時～15時	ラジオ体操9時半	月内のイベントは毎月1日 より募集開始いたします 参加大歓迎!!	