

令和8年 中央本町住区センター

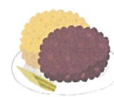
悠々館



足立区中央本町3-15-1

TEL・FAX 3852-1434

9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

ヒガンバナ ススキ



ヤクルトセミナー

「おなか元気教室」

9月28日(月)
10時半～11時半
定員30名(大広間)
9月1日(火)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)より受付開始

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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	ラジオ体操9時半 	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 	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
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 敬老のつとめ 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 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
20	21	22	23	24	25	26
休館日 彼岸の入り	休館日 敬老の日	休館日 国民の祝日	休館日 秋分の日 彼岸の中日	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 中秋の名月	ラジオ体操9時半 青壮年カラオケ 13時～15時半
27	28	29	30	月内のイベントは毎月最初の開館日より募集いたします。 たくさん方のご参加をお待ちしております。		
休館日	ラジオ体操9時半 ヤクルトセミナー 10時半～11時半 花田会 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**無**は全て無し、ラジオ体操9時半は盆踊り無しです。