

5月の荊江住区センター

足立区西保木間1-2-1-101 電話・FAX:3850-3467

ばく増し

「栄養講座」



食教材の配布あり

フレイルを防ぐ健康長寿のための栄養講座を行います。

- おいしい食事の話 ●たんぱく質を摂るポイント
- 超かんたん料理の実演(予定)※試食は有りません

日時: 5月20日(火)14:30~15:30

募集人数: 25名(定員になり次第締め切り)

申込日時: 5月7日(水)10:00~



暮らしの知識 (春のセミナー)

「金融リテラシー!!」

最低限身に付けておきたいお金の知識と判断力

日時: 5月 31日(土) 14時~

場所: 大広間

募集人数: 15名(定員になり次第締め切ります。)

申込受付: 5月1日(水)~20日(月)

(荊江住区センター申込書記入)

担当職員



・宅地建物取引主任者

AFP (ファイナンシャルプランナー)

・旧ホームヘルパー2級

オープンカラオケ

第1・第3火曜日 13:30 ~

6日は
休館日です

20日

20名

住区de団らん

第2・第4木曜日 13:30 ~

申込日時

開催日時

参加人数

1日(木) 10:00 ~

8日

20名

15日(木) 10:00 ~

22日

20名

いつまでも元気なカラダで過ごそう!

月・金 体操

毎週、月曜日と金曜日の10:30~11:30

開催しています。

※詳しくは、荊江住区センター・事務所まで。

※娯楽室、囲碁盤・将棋盤、用意あります。

休館日	青壮年部				女性部			高年部				悠々館		
	輪投げ(金)	吹矢教室(木)	書道教室(水)	カラオケ会(水)	筋肉ストレッチ教室(火)	女性麻雀教室(水)	絵手紙教室(木)	写経会(金)	塗り絵会(金)	体幹教室(木)	民謡教室(木)	ゆるゆる体操(月)	健康太極拳(月)	お楽しみ手芸(金)
3(土) (憲法記念日)														
4(日) (みどりの日)														
5(月) (こどもの日)														
6(火) (振替休日)														
11(日)	2日	15日	14日	7日	13日	B 14日 A 7日	15日	23日	9日	1日	8日	12日	26日	2日
18(日)														
19(月) (館内整備日)	16日		28日	21日		28日 21日				15日	22日			
25(日)	13時半	13時半	13時半	13時半	13時半	13時半	13時半	13時半	13時半	10時半	13時半	13時半	13時半	10時

教室(四月から一年間・定員制)※令和7年度の申込終了