

7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

健康推進部企画

「食べて介護を予防しよう！」

～ごはんを食べられる幸せを感じましょう～

講師 小川管理栄養士

日時: 7月28日(火)
14:00~15:30(受付13:30~)

募集人数: 30名 定員になり次第締め切ります。

申込受付日 7月14日(火) 10時~

1月~6月生まれの方

お誕生日お祝い会



日時: 7月18日(土)
募集人数: 40名 10:00~14:00
(定員になり次第締め切ります)

お祝いして下さる方の参加大歓迎!!

申込受付日: 7月 1日(水) 10:00~

参加される方は全員申込が必要です。

7月熱中症対策事業

転んでケガなどしない体になろう!

「転倒防止のための体操」

講師: 白石 将悟先生(理学療法士)

日時: 7月30日(木) 13:30~

定員: 30名程度 (定員になり次第終了)

※終了後にピンゴ大会もやります

申込日: 7月13日(月) 10:00~

オープンカラオケ

第1・第3火曜日 13時半~

7日

休館日の為休み

20名

住区de団らん

第2・第4木曜日 13時半~

申込日時	開催日時	参加人数
2日(木) 10時~	9日	20名
16日(木) 10時~	23日	20名

いつまでも元気なカラダで過ごそう!

月・金 体操

開催しています。

毎週、月曜日と金曜日の10:30~11:30 ※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			教室(四月から一年間・定員制) ※令和八年度の申込終了	
	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) B	女性麻雀教室(水) A	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)
5(日)																
12(日)																
19(日)																
20(月)																
21(火)																
館内整備日																
26(日)	3日	2日	8日	1日	14日	8日	1日	16日	24日	10日	2日	9日	6日	27日	3日	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
	17日	16日	22日	15日		22日	15日				16日	23日				
	日	日	日	日		日	日				日	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	13時半	10時半	13時半	13時半	13時半	10時	