

8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

「お座敷運動会！」

涼しい大広間で
体操・運動します



日時：8月26日(火)
募集人数：20名 13:30~15:30

定員になり次第締め切ります。

申込受付日 8月1日(金) 10時~

熱中症対策事業第2弾

楽しく涼みながら元気になろう！



「頭の体操+ビンゴ大会」開催

日時：8月 21日(木)
13:30~15:30

定員：30名(※定員になり次第締切)

受付開始：8月 4日(月) 10時~

参加される方は全員申込が必要です。

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。

※娛樂室、囲碁盤・将棋盤、用意あります。

「リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣」 ~転ばないカラダをつくる！~

日時：9月12日(金) 14:30~15:30

定員：20名(※定員になり次第締切)

受付開始：8月 20日(水) 10時~

オープンカラオケ
第1・第3火曜日 13時半~

5日

19日

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

7日(木) 10時~

14日(木)

20名

21日(木) 10時~

28日(木)

20名

8月教室はお休みです

(9月教室でお待ちしています)

エアコン、
扇風機を
使おう



「エアコン」や「こまめに水分補給」

熱中症予防対策して暑い夏を乗り越えましょう！

のどがかわいてなくても



水分補給を！

休館日	3(日)	10(日)	11(月)山の日	17(日)	18(月)(館内整備日)	24(日)	31(日)
-----	------	-------	----------	-------	--------------	-------	-------