

加賀住区センター 2月のお知らせ

〒123-0861 足立区加賀 2-31-6-101

TEL・fax 3857-4639

発行日 令和8年1月15日

フレイル予防事業リハビリ講座 「リハビリのプロと学ぶ 筋肉維持の秘訣」

5(木)午後2時45分～3時45分(定員20名)

からだの様々な筋肉に働きかける
「手ぬぐい体操」!! 大内病院 伊東先生
お申し込みは事務所まで
※定員になり次第、締め切りとなります。



新春のつどい 悠々部・女性部

28(土) 午後1時～4時30分

定員30名 2月2日より受付致します。

※当日出演・応援ご希望の方は事務所に
お申し込み下さい。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。



味噌作り 女性部主催 手づくり味噌を作ませんか。

15(日)午前9時より ※昼食(おにぎり)付です。

材料費:5,000円(お味噌約8kg)容器をご用意ください。

材料費:3,000円(お味噌約4kg容器付)

※申し込みは代金を添えて事務所まで。(定員20名)



住区 de 団らん

9(月)

午後1時30分～3時30分

午後1時30分

カラオケ・ゲームおしゃべりなど
皆さんで楽しく過ごしませんか

継続教室

書道

4・25

(水)

午前10時
悠々館

生花

12

(木)

午前10時
女性部

茶道

5・19

(木)

午前10時
悠々館

輪踊り

12・26

(木)

午後1時30分
悠々部・女性部

麻雀広場

19・26(木)

午前9時30分～11時30分

午後1時00分～4時30分

※事前登録をお願いします。



手芸教室 17(火)

午前9時30分より

【おひなさま】



- ◆材料費は300円です。
- ◆定員15名で締め切らせて頂きます。
- ◆おしぼりをお持ちください。

元気アップ教室

午後1時30分～

悠々館



5(木) 簡単ストレッチ 渡辺先生

19(木) 椅子ヨガ 小島先生

20(金) レクダンス 齋藤先生

※無理なく身体を動かしましょう。

自由カラオケの日時 3(火) 4(水) 6(金) 10(火) 13(金) 17(火) 18(水) 21(土) 24(火) 27(金)
歌える時間 9時～16時 (昼食休憩 12時～13時)

休館日 1(日)・8(日)・11(水)・15(日)・16(月)・22(日)・23(月)