

11月の お知らせ

※ 悠々館・悠々部事業は60歳以上の方が対象です。

足立区東保木間1-25-4-101
電話 3884-1229



～ 悠々館の教室 / 行事予定 ～

悠々館主催 **お誕生会** (8・9・10・11月生まれ) 11月8日(土) 受付…13:00 開始…13:30

参加申込 10月20日(月)～10月25日(土) … お誕生月の方 ※ 定員40名になり次第締切らせて頂きます
10月27日(月)～11月1日(土) … 一般月の方 詳しくは事務所までおたずね下さい

花和会の皆様による歌と踊り、ビンゴでお楽しみ下さい。



健康推進部主催 ～フレイル対策事業『栄養講座』～ 11月21日(金) 13:30～14:30 (大広間)



講師・・・足立区役所管理栄養士

申込受付 11月4日(火)～14日(金) 事務所にお申込み下さい。30名になり次第締切ります。

カラオケワールド (大広間) 毎週月曜日	シニア卓球 (集会室) 毎週水曜日	自由輪投げ (大広間) 第2,5金曜日
17日(月) 3,10,24日はお休み 13:15～16:00	5,12,19,26(水) 9:30～11:30	14,28日(金) 13:30～15:30
健康麻雀 (集会室) 毎週火曜日	ラジオ体操 (大広間) 毎週土曜日	*初めての方もどうぞ!
4,11,18,25日(火) 13:10 抽選(時間厳守) 25日はレディースデー～16:30	1,15,22,29日(土) 10:30～11:30 (*8日はお休みです) ※今月は第3土曜日に体組成測定します(希望者)	
手芸教室 (集会室)	14日(金) 9:30～11:30 (登録制) スヌード(布)を作成します 持ち物・・・裁縫箱	

☆「住区de団らん」

1回目・・・第1(木) 13:30～15:30
(DVD鑑賞会) 6日

事前申込 定員25名
10月30日(木)～11月1日(土)

2回目・・・第3(木) 14:00～16:00
20日

事前申込 定員25名
11月13日(木)～15日(土)
※ お茶菓子代100円(申込時)をお願いします。 体操・ゲーム・コーヒータイム…など♪どうぞお楽しみに!

12月の1回目 13:30～15:30
12月4日

事前申込 定員25名
11月27日(木)～29日(土)

～ 各部の教室 / 行事予定 ～

*悠々部	フラダンス教室	(大広間) 4日(火) 25日(火)	13:30～15:30	
		(集会室) 9日	9:30～11:30	
*女性部	フラワーアレンジメント教室	(集会室)	今月はお休みです	
	レクダンス①	(大広間) 1(土)	13:30～15:30	
	レクダンス②	(大広間) 15(土)	13:30～15:30	
*青壮年部	ダーツ教室	(集会室) 1(土) 8(土) 29(土)	13:30～16:00 (自由練習) <事前申込制>	
		13(木)	13:30～16:00 (講師有) 事務所にお申込み下さい	

～ 各教室 / 趣味の会 予定 ～

悠々部			女性部		
フラダンス教室	上記行事予定をご確認ください	大広間	料理教室	お休みしています	集会室
花保ダンス教室	お休みしています	集会室	75分 アルツハイマー教室	12月2月予定 上記行事予定をご覧下さい。	集会室
グランドゴルフ	毎週(火)(金)	吉衛門堀公園	悠々部 / 青壮年部 共催		
俳句の会ひさご	17日(月) 9:30～ 参加者募集中!!	娯楽室 I	カラオケ教室	第2,4(木) 13:30～	大広間

* 踊り同好会 毎週(水) 13時30分～ (大広間)

※ 各事業・教室・行事など、変更や中止となる場合がございますのでご了承ください。

休館日	2(日)	3(月) 文化の日	9(日)	10(月) 休館日	16(日)	23(日) 勤労感謝の日	24(月) 振替休日	30(日)
-----	------	--------------	------	--------------	-------	-----------------	---------------	-------

開館時間 9:00～17:00

娯楽室Ⅱにマッサージチェア・フットマッサージャー・血圧計等があります。どうぞご利用ください。