

12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 ～

悠々部/青壮年部共催 **カラオケ大会 12月21日(日)** 受付9:30 開始10:00
 申込受付中 ～ 定員30名になり次第締め切ります *詳しくは事務所までお尋ね下さい
 *ご本人がお申込みにご来館ください。 曲順は申込時に抽選となります。

健康推進部主催 **リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣 ～ ころばない体を作る ～**
 12月19日(金) 13:00～14:00 定員 20名
 講師 竹の塚脳神経リハビリステーション病院 *申込・・・12月1日(月)から定員になり
 鈴木先生 高橋先生 次第締め切ります

カラオケワールド (大広間) 毎週水曜日 1.15.22日(月) 8.29日1/5はお休み 13:15～16:00	シニア卓球 (集会室) 毎週水曜日 3.10.17.24日(水) 9:30～11:30	自由輪投げ (大広間) 毎月第2.第4金曜日 12.26日(金) 13:30～15:30
健康麻雀 (集会室) 毎週火曜日 2.9.16.23(火) 30日はお休み 13:10抽選 (時間厳守) ～16:30 定員40名	ラジオ体操 (大広間) 6.13.20日(土) 10:30～11:30 ※27日はお休み ※第2土曜日に体組成測定します (希望者)	毎日ラジオ体操 (大広間) ※新規事業 1月6日 (火) より毎日10:00より 「ラジオ体操・血液がたがた首頭」を行います 皆様の健康の為、どうぞご参加下さい
手芸教室 (集会室) 19日(金) 9:30～11:30 (登録制) フェルトのつるし飾り	持ち物・・・お裁縫箱	

☆「住区de団らん」

1回目・・・第1(木) 昼間の団らん 事前申込 定員25名
 4日 13:30～15:30 11月27日(木)～11月29日(土)
 DVD上映会 『虹をつかむ男』 西田敏行主演
 2回目・・・第3(木) 昼間の団らん 事前申込 定員25名
 18日 14:00～16:00 12月11日(木)～13日(土)
 プリキヌ双会を開催します♪ お楽しみに☆
 ※ 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!
 *1月の1回目「住区de団らん」はお休みいたします。

～ 各部の教室 / 行事予定 ～

*女 性 部	フラワー アレンジメント教室 12月5日(金) 13:30～15:30 *申込は締め切りました。	
	レクダンス教室 ① (大広間) 6日(土) 13:30～15:00	
	レクダンス教室 ② (大広間) 20日(土) 13:30～15:00	
*悠 々 部	フラダンス教室 (大広間) 日程はお問い合わせ ください 13:15～15:15 10:00～12:00	
*青 壮 年 部	ダーツ 教室 (集会室) 6(土)20(土) 13:30～16:00 (自由練習) <事前申込制> (集会室) 11(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	フラー ダンス教室	12月5月予定 上記行事予定をご覧ください。	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	22日(月) 9:30～ 参加者募集中!!	娯 楽 室 I	カラオケ 教室	第2. 第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	7(日)	8(月)	14(日)	21(日)	28(日)	29(月)～31(水)	1月は5日(月) からです
-------	------	------	-------	-------	-------	-------------	------------------

開 館 時 間 9:00～17:00

悠々館にはマッサージ チェア・フットマッサージ 機・血圧計 等 があります。ご自由におくつろぎ下さい。