

東和住区センター

足立区東和3-12-9 TEL:3628-6206(Fax:6207)

11月のお知らせ



～ 悠々館ご利用のご案内 ～

健康器具・バンパーのご利用できます。囲碁将棋コーナーもご自由にご利用ください。

開館時間 9:00～17:00 休館日:日曜・祝祭日

●マスク着用は個人の判断を尊重します。

施設内が混雑している時は、基礎疾患のある方等重症化リスクの高い方と接する場面では、マスク着用を推奨します。

●定期的な消毒・手洗いを心掛けましょう。

※調子が悪い？と感じたらご自宅でゆっくりお過ごしください。

住区de団らん

毎月第4月曜日 14:00～開催中

開催日:今月は24日祝日のため17日(月) 14:00～15:30

脳トレ・クイズ・カラオケ他お茶を飲みながら皆で『団らん』しませんか？

セロトニンを増やしてストレス軽減！

楽しく過ごしましょう！初めてご参加大歓迎♡

※窓口へ7日(金)までにお申込みください。詳細は館内ポスターをご覧ください。



東和deラジオ&ダーツ

毎月第2・4火曜日 9:30～開催中

開催日:11日・25日(火) 9:30～11:00

『ラジオ体操』を習慣にしているだけで健康に良いことが実証されています。

『ダーツ』は子どもから大人まで誰でも直ぐ始められる簡単なスポーツです。

大脳皮質に対する刺激、集中力、計算機能力等痴呆防止に繋がります

初めての方でも大丈夫！手ぶらでご参加ください♡

※開催日にお越しください。(大広間)



健康推進部行事

転倒予防体操(指導:健康推進委員他)毎週金曜日(9:10～10:00) 7日・14日・21日・28日(金)

毎週金曜日9:10～大広間で実施しています。セラバンドを使つてのストレッチ等も行います。いつでもどなたでも参加できますので、お気軽にお越し下さい。

健康ハンドベル教室…隔月第2月曜日(10:00～12:00)

10日(月)



フレイル予防事業にご参加下さい



『フレイル予防』健康長寿のためのオーラルケア講座開催

いつまでも健康なお口のために。今回は足立区歯科医師会より

先生をお迎えして「オーラルフレイル」についての講座を実施します。

食べるためには「歯」が大事！是非専門医からのお話をお聞きください。

開催日:11月28日(金)10:10～大広間にて 参加費無料

是非ご参加ください。※定員になり次第締め切らせていただきます。

※11/4(火)～受付いたします。 窓口…開館時間内・電話…9:00～17:00 足立区歯科医師会 大竹歯科医師



昨今、皆様に呼び掛け＆実施をしておりますフレイル予防事業ですが、定期的に測定等も実施し、管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士の方から様々なアドバイスを受けられるよう展開しております。体組成計・身長・体重・握力・血圧等を定期的にチェックし健康維持に役立てていただきたいと思います。測定器具も準備しておりますので、お気軽にお尋ねください。



悠々部主催・11月の各大会のご案内



グランドゴルフ大会

日時:11月7日(金) 9:00～

場所:中川公園内

申込受付:～10月31日(金)で終了

雨天時:14日(金)

申込終了

ゲートボール大会

日時:11月10日(月) 9:00～

場所:宮元公園内 定員:20名様

申込受付:～10月31日(金)で終了

雨天時:17日(月)

申込終了

～足立区全住区バンパー大会結果報告～

毎年恒例の「住区センター対抗バンパー大会」が10月17日(金)に行われました。22組88名の中、団体戦5位タイ、個人戦では全勝5勝5人という結果中、当館選手の佐藤さんが惜しくも4勝とのこと。皆さん大健闘頑張りました！！代表の皆さんお疲れ様でした。※当センター次回のBP大会は2月頃を予定しています。どうぞご参加ください。

11月 教室日程のご案内

※祭日・その他諸事情により各教室開催日変更される場合がありますので、先生・責任者の方にご確認ください

No	教室名	開催日	時間	No	教室名	開催日	時間	No	教室名	開催日	時間
1	手芸	14	10:00	7	民謡	18	13:30	13	絵手紙	18	10:00
2	生花	20	13:30	8	新舞踊(悠々部)	7・21	10:00	14	茶道	17	13:00
3	カラオケ	5・19	13:30	9	書道(悠々部)	11・25	13:00	15	日本舞踊・新舞踊(青年部)	25	19:30
4	健康銭太鼓	10・17	10:30	10	書道(女性部)	1	13:00	16	カラオケ	14	13:30
5	レクダンス	17	14:00	11	健康体操	11	13:00	17	吹矢	6・20	10:00
6	太極体操	13・27	10:30	12	新舞踊(女性部)	12・26	13:00	18	詩吟	19	10:00

教室随時入会受付中

R 7.10.24