

東和住区センター

足立区東和3-12-9 TEL:3628-6206(Fax:6207)

12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ごゆっくりお過ごしください。

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) 5日・12日・19日・26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) お休みです。次回は1月26日

東和de ラジオ&ダーツ



9日・23日:毎月第2・第4火曜日開催 時間:9:30～10:30

『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！皆さん共に始めませんか？！体操した後は、ダーツで遊びませんか？！

この度、東和住区は『ダーツ』を導入！様々な遊び方をご紹介します。是非体験にお越しください。お気軽にご参加ください！お待ちしております♥(手ぶらでどうぞ～)

家にこもりっきりの方はいませんか？健康にストレス発散しませんか？



住区de団らん “クリスマス”

開催日:22日(月) 14:00～16:00

～クリスマス会を開催しま～す♡～

今年も楽しい美味しい一時を過ごしませんか？

特別企画を予定しております。12日(金)までにお申込み下さい(詳細は館内ポスターをご覧ください。)

※60歳からご利用できます。ゲームやカラオケ等楽しいひと時を過ごしませんか？



『東和deモルック』大会 開催決定！

～年の瀬に、大変お待た瀬いたしました～

夏の熱中症予防対策事業で実施いたしました『東和deモルック』

クリスマスにみんなで盛り上がりましょう！日時:25日(木)13:30～

①チームでエントリー:4名で1チーム。お仲間とお申込みください。

②フリーでエントリー:こちらでグループ分けさせていただきます。

申込受付:1日(月)から15日(月)開館中窓口へ(詳細は館内ポスターをご覧ください)

定員32名(4名1チーム)8チームで対戦予定。景品もご用意します。お楽しみに！

緊急特別企画！

Merry Christmas



12月 教室日程のご案内

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	19	10:00	7	民謡	16	13:30	13	絵手紙	16	10:00
2	生花	27	10:00	8	新舞踊(悠々部)	5・19	10:00	14	茶道	15	13:00
3	カラオケ	3・17	13:30	9	書道(悠々部)	9・23	13:00	15	日本舞踊・新舞踊(青壮年)	23	13:00
4	健康銭太鼓	1・22	10:30	10	書道(女性部)	6	13:00	16	カラオケ	12	13:30
5	レクダンス	1	13:30	11	健康体操	9	13:00	17	吹矢	4・18	10:00
6	太極体操	11・25	10:30	12	新舞踊(女性部)	10・24	13:00	18	詩吟	17	10:00

教室随時入会受付中

※祭日・その他諸事情により各教室開催日が変わ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。

年末年始休館日 12月28日(日)～1月4日(日)

※1月5日(月)から通常開館いたします。