

東和住区センター

足立区東和3-12-9 TEL:3628-6206(Fax:6207)

4月のお知らせ



4月から一緒にスタート！お気軽に東和住区センターへ遊びにきてください。

～ 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

※満60歳の方からご利用できます。

『東和deラジオ・ダーツ』

『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！
体操した後は、ダーツで遊びましょう。初心者大歓迎！
腕・肩周りを動かして筋力効果！狙いを定めて脳トレ効果！
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～)



時間…9:10～10:30

14日・28日(毎月第2・4火曜)

健康推進部行事(指導:健康推進委員他)

『転倒予防体操』3日・10日・17日・24日
(毎週金曜日)9:10～



毎週金曜日に実施しています。セラバンドを使って筋肉へのアプローチ！フレイル予防にも効果的！いくつになっても健康維持を心掛け、頑張りましょう！

今年度から特に力を入れて実施している『フレイル予防』。転倒予防体操終了後に毎回計測をしています。
数値化することで、より自分の健康状態が把握できます。是非ご参加ください。

住区de団らん (毎月第4月曜日)

開催日:27日(月) 時間…14:00～15:30(予定)

～脳トレ・ゲーム・カラオケ等々であそびましょう！～

17日(金)までに受付窓口へ(詳細は館内掲示板をご覧ください。)

※毎回様々な企画でお楽しみください リクエストありましたらスタッフへ！



東和ハンドベル健康クラブ

4月はお休み

次回は5月11日(月)10:00～12:00

東和 de モルック大会 開催します！

開催日:24日(金)13:30

皆さん大好き大好評の『モルック』の大会を開催いたします！

是非、エントリーください。チームでエントリーする方は、代表の方がお申し込みください。

- ①チームでエントリー:4名で1チーム。お仲間4人(本人含む)&チーム名記名ください。
- ②個人でエントリー:こちらでグループ分けさせていただきます。



申込受付:3/23日(月)から4/10日(金)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。お楽しみに！

新年度お教室始まります

令和8年度



4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	次回5/8	10:00	7	太極体操	9・23	10:30	13	絵手紙	21	10:00
2	新舞踊(悠々部)	3・17	10:00	8	生花	16	13:30	14	日本舞踊・新舞踊(青壮年部)	28	13:00
3	カラオケ	1・15	13:30	9	書道(女性部)	4	13:00	15	カラオケ	10	13:30
4	書道(悠々部)	14・28	13:30	10	健康体操	14	13:00	16	レクダンス	6	13:30
5	民謡	21	13:30	11	新舞踊(女性部)	8・22	13:00	17	吹矢	2・16	10:00
6	健康銭太鼓	27	10:30	12	茶道	20	13:00	18	詩吟	15	10:00

※4月から入室希望の方はお申込みください。

※最新の情報は、随時ご案内させていただきます。(掲示板、館内ポスター、お知らせ等でご確認ください)

※祭日・その他諸事情により各教室開催日が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。

*3/19迄に連絡がなかった方は、4月からの教室に入室できています。上記実施日にお越し下さい。