

東和住区センター

足立区東和3-12-9 TEL:3628-6206(Fax:6207)

5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。

令和7年度 住民会議のご案内

日時: 令和7年5月12日(月) 18:00～

場所: 東和住区センター 大広間

- 議題: 1. 令和6年度事業報告
2. 令和6年度決算報告及び会計監査報告
3. 令和7年度事業計画(案)及び予算(案)
4. その他(住区まつり等)

※ご意見・ご要望等詳細のお問い合わせは
『東和住区センター管理運営委員会』宛に
ご連絡をお願いいたします。

TEL:3628-6206

FAX:3628-6207



住区de団らん

開催日:26日(月) 14:00～15:30

16日(金)までにお申込み下さい(人数制限有)

東和de ラジオ&ダーツ

開催日:13日・27日(火) 9:10～11:00

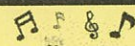
初心者大歓迎! 楽しく健康な毎日のために

健康推進部行事

(指導: 健康推進委員他)

★転倒予防体操 2日/9日/16日/23日/30日(毎週金曜日)

9:10～10:00



★東和ハンドベル健康クラブ

12日(月)

10:00～12:00



悠々部 ★バンパー大会

開催日:5月29日(木) 場所:大広間
競技開始時間/13:10～ 先着20名様
申込受付/1日(木)～15日(木)



悠々部 ★ゲートボール大会

開催日:6月9日(月) 雨天時:6月16日(月)
場所:宮元公園 競技開始時間/9:00～
申込受付/19日(月)9:00～30日(金)



フレイル予防事業にご参加下さい

『ぱく増し』健康長寿のための栄養講座開催!

日時:5月23日(金) 10:10～11:10 大広間(筆記用具をご持参ください)

歳をとったら、粗食で良いと思いませんか? フレイル予防のための栄養講座を行います。
タンパク質足りてますか? 手軽にできる簡単料理もご提案します。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。

※空きがあれば当日参加も可能です。 定員:30名

※受付:1日(木)～ 窓口…開館時間内・電話可(03-3628-6206)…9:00～17:00

男性も是非『フレイル予防』を知って下さい! 健康寿命を延ばしていつまでも楽しく過ごせるように頑張りましょう



5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	※入室希望の方は窓口で 込みください。 ※後、お申
1	手芸	次回7/11	10:00	7	民謡	20	13:30	13	絵手紙	20	10:00	
2	生花	15	13:30	8	新舞踊(悠々部)	2・16	10:00	14	茶道	19・26	13:00	
3	カラオケ	7・21	13:30	9	書道(悠々部)	13・27	13:00	15	日本舞踊・新舞踊 (青壮年部)	27	19:30	
4	健康銭太鼓	26	10:30	10	書道(女性部)	10	13:00	16	カラオケ	9	13:30	
5	レクダンス	19	13:30	11	健康体操	13	13:00	17	吹矢	1・15	10:00	
6	太極体操	8・22	10:30	12	新舞踊(女性部)	14・28	13:00	18	詩吟	7・21	10:00	

※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。

※お教室参加の方は開始時間15分前から準備いただけます。ご協力お願いいたします。