

東和住区センター

足立区東和3-12-9 TEL:3628-6206(Fax:6207)

6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。

～今年度も実施いたします!フレイル予防イベントにご参加下さい!～

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。測定器具も常備しておりますので、お気軽にお尋ねください。

フレイル予防 3原則

美味しく栄養

・フレイル予防栄養講座



楽しく過ごす (社会参加)

- ・「住区de団らん」
- ・興味のある教室
- ・「誕生日会」等
- ・各イベント
- ・直ぐに役立つ講座



筋トレ・運動

- ・「東和deラジオ & ダーツ」
- ・体を動かす教室
- ・毎週開催「転倒予防体操」
- ・『ゲートボール・グラウンドゴルフ』等
- ・バンパーコーナー
- ・ストレッチコーナー



住区de団らん

毎月第4月曜日 14:00～開催中

開催日:23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!

※窓口へ13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:10日・24日(火) 9:30～11:00前後

『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

(指導:健康推進委員)

★転倒予防体操 6日・13日・20日・27日(毎週金曜日)

9:00～10:00

★東和ハンドベル健康クラブ お休み(次回7月14日)隔月第2月曜日

10:00～12:00

熱中症予防対策

- *就寝時もエアコンは消さない
- *のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をする
- *涼しいところで休憩をとる

足立区内には、避暑のために立ち寄れる施設70カ所あります。



涼み処詳細



悠々部行事

☆ゲートボール大会

開催日:6月9日(月) 9:00～ ※雨天時16日(月)

申込受付:5月19日(月)～30日(金)

場所:宮元公園内 定員20名様

☆グラウンドゴルフ大会

開催日:6月13日(金) 9:00～ ※雨天時6月20日(金)

申込受付:5月29日(木)～6月5日(木)

場所:中川公園内 定員ありません

6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。

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7/11	10:00	7	民謡	17	13:30	13	絵手紙	17	10:00
2	生花	19	13:30	8	新舞踊(悠々部)	6・20	10:00	14	茶道	16・23	13:00
3	カラオケ	4・18	13:30	9	書道(悠々部)	10・24	13:30	15	日本舞踊・新舞踊(青壮年部)	24	13:00
4	健康銭太鼓	2・23	10:30	10	書道(女性部)	7	13:00	16	カラオケ	13	13:30
5	レクダンス	2	13:30	11	健康体操	10	13:00	17	吹矢	5・19	10:00
6	太極体操	12・26	10:30	12	新舞踊(女性部)	11・25	13:00	18	詩吟	18	10:00

※各教室に空きがあれば、窓口へお越し下さい。

※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)

R7.5.27