

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

Spring has



なにか新しく始めてみませんか？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

●定期的な消毒・手洗いを心掛けましょう。

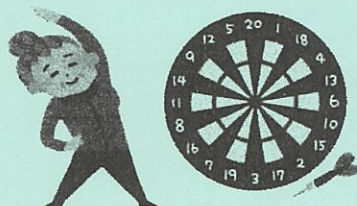
※調子が悪い？と感じたらご自宅でゆっくりお過ごしください。

『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！
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～)

時間…9:10～10:30

8日・22日(毎月第2・4火曜日)



住区de団らん 毎月第4月曜日

開催日:28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！～

人数制限での実施ですので、申込み制となります。

18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。)

※60歳からご利用できます。どうぞご参加ください。



健康推進部行事(指導:健康推進委員他)

★転倒予防体操

4日・11日・18日・25日(毎週金曜日)9:10～10:00

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。

東和住区センター悠々館では【健康器具コーナー】を常設！テレビを観ながらヨガマットで全身ストレッチ
も可能です！ご自由にお使いください♡

★東和ハンドベル健康クラブ

本日は5月12日(月) 10:00～12:00



令和7年度

新年度お教室始まります



4月 教室日程のご案内

RT.3.1

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	11	10:00	7	民謡	15	13:30	13	絵手紙	15	10:00
2	生花	17	13:30	8	新舞踊(悠々部)	4・18	10:00	14	茶道	21	13:00
3	カラオケ	2・16	13:30	9	書道(悠々部)	8・22	13:30	15	日本舞踊・新舞踊 (青壮年部)	22	13:00
4	健康銭太鼓	7・28	10:30	10	書道(女性部)	5	13:00	16	カラオケ	11	13:30
5	レクダンス	7	13:30	11	健康体操	8	13:00	17	吹矢	3・17	10:00
6	太極体操	10・24	10:30	12	新舞踊(女性部)	9・23	13:00	18	詩吟	16	10:00

※4月からの
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。