

東和住区センター

足立区東和3-12-9 TEL:3628-6206(Fax:6207)

7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。

住区de団らん	開催日:28日(月) 14:00～15:30 12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:8日・22日(火) 9:10～11:30 初心者大歓迎!楽しく健康な毎日のために
転倒予防体操	4日・11日・18日・25日(毎週金曜日) 9:10～10:00	東和ハンドベル 健康クラブ	14日(月) 10:00～12:00

新企画!『東和 de モルック』やってみませんか?!

開催日: 3日(木) 参加費無料

時 間: 13:30～15:30 大広間へお越し下さい

子どもから高齢者まで年齢を問わず誰でも楽しめるフィンランド生まれのスポーツです。

最近、メディアでも取り上げられており、人気上昇中!スタッフも未経験!是非一緒に始めましょう!

※ルール説明・体験練習会です。手ぶらでお越し下さい。

お一人様大歓迎!お友達を誘っていかがですか?きっと皆さん初心者?!

お待ちしております!~



熱中症予防対策事業『涼んでこう(Go)!涼みにいこう(Go)!』



猛暑こそ!『東和住区センター』へ涼みに来ませんか?

今回は『モルック』で楽しみましょう。初心者大歓迎!最終日は『すいか割り』を予定しています。是非涼みにいらしてください。

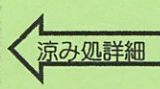
開催日: 18(金)・8/7(木)・21(木) 参加費無料

時 間: 13:30～15:30 大広間へお越し下さい

こまめに水分補給を~!



※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。



フレイル予防事業ご参加下さい

『フレイル予防』健康長寿のためのオーラルケア講座開催

いつまでも健康なお口のために。今回は歯科衛生士による

「オーラルフレイル」についての講座を実施します。

「栄養講座」の次は「口腔講座」!知識をより倍増!継続してずっと健康に!

開催日:7月25日(金)10:10~大広間にて 参加費無料

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。

歯科衛生士:斉藤菊江氏

※7/1(火)~受付いたします。 窓口...開館時間内・電話...9:00~17:00

昨今、皆様に呼び掛け&実施をしておりますフレイル予防事業ですが、定期的に測定等も実施し、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。測定器具も準備しておりますので、お気軽にお尋ねください。



7月の教室日程

※8月の教室はお休みです。次回は9月、先生・責任者の方にご確認ください。

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・28	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)	12	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

※各教室に空きがあれば、窓口へお越し下さい。

R7.6.12