



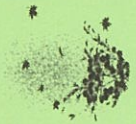
佐野住区お知らせ

足立区佐野2-43-5 ☎ 3628-3277

佐野住区祭りも皆様の御協力で楽しく無事に終了することができ、大変感謝申し上げます。
秋も深まるこの季節、体調にお変わりありませんか？
お友達やご近所さんをお誘いのうえ、各種イベントへ是非ご参加ください。

【 パク増し栄養講座 】～食べてフレイル予防～

日 時：11月5日（水）午後1時～筋肉測定・調理指導
定 員：30名 講師：足立区高齢者地域包括ケア推進課スタッフ
事前申込：応募者が定員に達した為、締切とさせていただきます。



♪みんなで歌いましょう♪

日 時：11月17日（月）午後1時30分～3時
会 場：大広間で実施致します。定員30名
参加受付：当日氏名、住所又は入館票番号を記入頂きます

🎲住区で団らん🎲

日 時：11月8日（土）午後1時30分～3時
申込開始日：10月25（土）～ 定員22名
申 込 時：名前、住所、電話番号を記入願います。
団らんゲーム：〇×クイズ 紅白玉入れなど

💡カラオケ練習💡

日 時：11月4日（火）午前9時30分～11時30分
会 場：大広間で実施致します。定員25名
参加受付：当日氏名、住所又は入館票番号を記入頂きます

チベット体操（悠々館共催）

日 時：11月26日（水）午後1時30分～3時30分
講 師：武居先生 定員25名
参加受付：当日氏名、住所又は入館票番号を記入頂きます



朝のラジオ体操



実 施 日：毎週火・水・金・土曜 午前9時15分～
内 容：足立らしく体操、ラジオ体操第1、第2
会 場：大広間 どなたでも参加できます。



卓球で楽しみましょう

日 時：火曜日と土曜日 午前9時30分～12時
会 場：集会室 どなたでも参加できます
受 付：事務所で受け付け 定員12名



悠々館の一般利用について

利用時間：午前9時～午後5時 入館時の消毒は継続中
利用可能用具：囲碁、将棋、ダーツ、輪投げ、マッサージ機、スカイウエル
◎娯楽室ではお茶をご用意しており、昼食も可能です。

11月の各教室

主 催	教 室 名	日	程	場 所
悠々部	気 功	11 (火)・17 (月)	午前9:30～11:30	大広間
	銭 太 鼓	11 (火)・25 (火)	午後1:30～3:30	大広間
	カ ラ オ ケ	20 (木)	午後1:30～3:30	大広間
	民 舞	4 (火)・18 (火)	午後1:30～3:30	大広間
	ストレッチ	21 (金)	午後1:30～3:30	大広間
女性部	フラダンス	1 (土)・15 (土)	午後1:00～3:00	大広間
	フラワーアレンジ	4 (火)	午後1:15～3:15	集会室
	あ み も の	12 (水)・17 (月)	午後1:30～3:30	集会室
青壮年部	実 用 書 道	19 (水)	午前10:00～12:00	集会室
	吹 き 矢	11 (火)・25 (火)	午後7:00～9:00	大広間
健康推進部	健 康 体 操	12 (水)	午後1:30～3:00	大広間

休館日 : 2・3・9・10・16・23・24・30

文化の日

館内整理

勤労感謝の日

振替休日