



佐野住区お知らせ

足立区佐野2-43-5 ☎ fax 3628-3277

7月を迎え本格的な夏到来前、体調を整える準備はできておりますか？熱中症に負けない為に良い汗のかき方が大切だそうです。涼しい朝に散歩等で軽い汗をかき水分を補給、夏本番の暑さに備えてください。今月はバランスの良い食事「パク増し栄養講座（食べてフレイル予防）」たんぱく質を摂るポイントについて講演を予定しております。男性も大歓迎です！たくさんのご参加をお待ちしています。

パク増し栄養講座（食べてフレイル予防）

日 時：7月16日（水）
 筋肉測定：午後1時～2時
 栄養講座：午後2時～3時（調理指導含む）
 事前申込：6月11日（木）申し込み受付定員30名
 ＊申し込みが30名になりましたので受付は〆切
 させて頂きました。
 講 師：足立区高齢者地域包括ケア推進課スタッフ
 調理をしながら学べる楽しい栄養講座です。健康推進部主催

カラオケ練習

日 時：7月1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
 参加受付は 当日午前 9時から行います。

みんなで歌いましょう

日 時：7月7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
 参加受付は 当日午後1時から行います。

住区で団らん

日 時：7月12日（土）午後1時30分～3時
 申 込 開 始：6月24日（火）～ 定員22名
 申 込 時：名前、住所、電話番号を記入願います。

チベット体操（悠々部共催）

日 時：7月23日（水）午後1時30分～3時30分
 会 場：大広間で実施。定員25名（当日受付）
 講 師：武居先生 一緒に心と身体のバランス体操

卓球で楽しみましょう

日 時：毎月集会所利用のない火曜日と土曜日
 午前9時30分～12時 定員12名



朝のラジオ体操

日 時：毎週火・水・金・土曜日の4回 午前9時15分～
 会 場：大広間（自由参加）”お待ちしております”

悠々館の一般利用

利用時間：午前9時～午後5時（ランチ利用も出来ます）
 ※手や指の消毒は継続中です。ご協力お願い致します。

8月の予告

お誕生日会を開催いたします

日 時：8月9日（土）午後1時～4時
 お誕生日月：4月から9月までの方をお祝いします。
 カラオケ出場者：25名
 応募受付：お誕生月の方7月10（木）～7月31日（木）
 お誕生月以外の方7月17日（木）～7月31日（木）
 銭太鼓、民舞、フラダンス、藤代会、芳仲会が踊りを披露します。

7月の各教室

主 催	教 室 名	日 程	場 所
悠々部	気 功	7（月）・ 28（月） 午前 9：30～11：30 午前10：30～11：30	大広間
	銭太鼓	8（火）・ 29（火）	大広間
	カラオケ	17（木）	大広間
	民 舞	1（火）・ 15（火）	大広間
	ストレッチ	4（金）	大広間
女 性 部	フラダンス	5（土）・ 19（土）	大広間
	万ワ-アルツ	1（火）	集会室
	あみもの	7（月）・ 28（月）	集会室
青壮年部	実用書道	16（水）	集会室
	スポーツ吹き矢	8（火）・ 29（火）	大広間
健康推進部	健康体操	9（水）	大広間

休館日

6 ・ 13 ・ 20 ・ 21 ・ 22 ・ 27

海の日

館内整理日