令和 8年

弘道住区 11月のお知らせ

足立区弘道2－16－1－101　　TEL・FAX 3840-9354

≪栄養講座≫




食べてフレイル予防

元気に過ごすための簡単レシピ！実演

日 時：11月25日（水）　13:30～14:30
場 所：大広間　　定 員：25名
申込受付：11月16日（月）～21日（土）

≪新規利用者拡大事業≫

♠うたごえ住区ボックス♠

日 時：11月30日（月）　14:00～15:30
場 所：大広間　　定 員：30 名
申込受付：11月21日（土）～28日（土）



声をあわせて
皆で合唱　楽しさ 100 倍！



♥♥ ≪住区 de 団らん≫ ♥♥

日 時：11月28日（土）　14:00～15:30
場 所：大広間
定 員：15名






申込受付：11月14日（土）～21日（土）

初めての方大歓迎！

今月の≪健康マージャン≫

日時：11月14日（土）　13:00～16:00
場所：娯楽室



2卓での開催となります。

ゆったりとした対局が楽しめます。
お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

※催事・イベント参加の申込は、事務所窓口にて(9 時～16 時)受付いたします。(定員になり次第締め切りです。)

≪11月の教室…事前に登録されている方が対象の教室です≫

	教室名		開催日	曜日	時間
悠々部	民舞教室		6日　20日	金	13:30～15:00
	バンパー教室		19日	木	13:30～15:00
	ゲートボール教室		14日　21日	土	9:30～11:45
女性部	カラオケ教室		7日　21日	土	13:30～15:00
	フラダンス教室		6日	金	9:30～10:30
	生花教室		24日	火	13:30～14:30
健康推進部	転倒予防体操	第1･3グループ	—　17日	火	13:30～14:30
		第2･4グループ	10日　24日		
	スポーツウエルネス吹矢		4日　18日	水	13:30～15:00
悠々館	太極拳教室	第2木グループ	12日	木	13:30～14:45
		第4木グループ	26日		
	弘道 de げんき体操	9:20～コース	5日　12日　19日　26日 7日　14日　21日　28日 フレイル予防事業　筋肉測定は5日（木）です	第1～第4木 土	9:20～ 9:55
		10:10～コース			10:10～10:45
		11:00～コース			11:00～11:35
	弘道 de 脳トレ		19日	木	14:00～15:00

休館日	1日（日曜日）	3日 文化の日	8日（日曜日）	9日 館内整理日	15日（日曜日）	22日（日曜日）	23日 勤労感謝の日	29日（日曜日）