

令和8年
10月



ラジオ体操
毎日実施
(休館日を除く)
9:40~10:00

振替のお知らせ
※書道教室
10/5→10/26
※社交ダンス
10/5→10/7
※健・幸体操
10/13→令和9年 1/5
お間違えないよう
ご確認ください。

島根住区センター

足立区島根4-19-1-101

電話・FAX3850-9966



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
住区まつりのお知らせ 10月4日(日) 開場9:00 開演9:30 カラオケ・フラダンス・踊り・ベルなどの教室の練習の成果を発表していただきます。 また展示スペースでは書道・俳画・俳句・華道・編み物などを飾っておりますのでご自由にご覧ください。				カラオケ教室 13:30~15:30	深呼吸ヨガ A 10:30~11:30	華道教室 14:00~15:30
4	5	6	7	8	9	10
住区まつり	休館日 (住区まつりの振替) 	楽しい健康舞踊 13:30~15:00	民謡教室 13:30~15:30 ※笑顔でリズム体操 18:30~20:00	ベルの会 10:00~11:30 ※卓球しよっと 10:00~11:30 ※カラオケ広場 13:30~15:30	※スポーツ吹き矢 10:00~12:00 銭太鼓教室 13:30~15:30	アトリエ島根 (編み物) 9:30~11:30
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日 スポーツの日	休館日 (館内整理日) 	フラダンス 13:30~15:00	カラオケ教室 13:30~15:30	深呼吸ヨガ B 10:30~11:30 楽しい盆踊り 13:30~14:30	初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時 俳句教室 13:30~15:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日	※パズルde脳トレ 10:00~11:00 書道教室 19:00~21:00 18日 オールクッション	楽しい健康舞踊 13:30~15:00	※ぬり絵教室 10:00~11:30 ※ボッチャ 13:30~15:00 ※大人の折り紙教室 14:00~15:00	ベルの会 10:00~11:30 ※卓球しよっと 10:00~11:30 ※カラオケ広場 13:30~15:30	※スポーツ吹き矢 10:00~12:00 銭太鼓教室 13:30~15:30	楽しく続ける 腰痛予防講座 日時:10月30日(金) 10:30~11:30 場所:大広間 20名 自宅で楽しく 自主的に腰痛予防の 継続を目指す講座です。
25	26	27	28	29	30	
休館日	太極拳教室 10:00~11:30	バンパー教室 10:00~11:30 ふれあい健康クラブ 10:30~11:45	俳画教室 10:00~11:30 フラダンス 13:30~15:00		介護予防教室 「楽しく続ける 腰痛予防」	初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時

悠々館は60歳以上の方がご利用になれます。※のついた事業は予約なしで参加可能です。利用時間 午前9:00 ~ 午後5:00