

12

令和7年

島根住区センター

月のお知らせ

足立区島根4-19-1-101
電話・FAX 3850-9966

住区deふれあい

新しく生まれ変わりました
毎月違ったテーマで楽し
めます
仲間が増える うれしい事
きっと見つかるよ
毎月第1金曜日



ラジオ体操

休館日を除く毎日実施
9:40～10:00

お知らせ

ラジオ体操に参加してシールを集
めましょう
シールを50枚集めたら素敵な
プレゼントがもらえます
令和7年11月～令和8年3月まで

日	月	火	水	木	金	土
	1 ※パズルde脳トレ 10:00～11:00 ※みんなでカラオケ 13:30～15:30 書道教室 19:00～21:00	2 楽しい健康舞踊 13:30～15:00	3 民謡教室 13:30～15:30	4 カラオケ教室 13:30～15:30	5 住区deふれあい 10:00～11:30 【壁かけお正月飾り】	6 初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時
7 休館日	8 休館日 (館内整理日)	9 バンパー教室 10:00～11:30 ふれあい健康クラブ 10:30～11:45 健・幸体操 14:00～15:00	10 フラダンス 13:30～15:00	11 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	12 ※スポーツ吹き矢 10:00～12:00	13 初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時
14 休館日	15 ※パズルde脳トレ 10:00～11:00 ※みんなでカラオケ 13:30～15:30	16 楽しい健康舞踊 13:30～15:00	17 ※ぬり絵教室 10:00～11:30 ※ボッチャ 13:30～15:00	18	19 楽しい盆踊り 13:30～14:30	20 俳句教室 13:30～15:30
21 休館日	22 太極拳教室 10:00～11:30 21日 オールクッション 9:00～16:00	23 バンパー教室 10:00～11:30 ふれあい健康クラブ 10:30～11:45	24 俳画教室 10:00～11:30 フラダンス 13:30～15:00 ※折り紙しよっと 14:00～15:00	25 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	26 ※スポーツ吹き矢 10:00～12:00	27 華道教室 13:00～14:30 大掃除
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	 注意事項 手洗い、うがいをして インフルエンザ等の 感染症に気をつけ ましょう 		

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