

2

令和8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



ラジオ体操

休館日を除く毎日実施
9:40～10:00

予告

令和8年度教室の申し込み

日時:3月3日(火)10時から

場所:島根住区センターロビー

※教室の見学も出来ますので

事務所にお声掛けください



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	※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	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	カラオケ教室 13:30～15:30	ぱく増し栄養講座 13:30～14:30 (申込制) 銭太鼓教室 13:30～15:30	つるし飾りづくり 10:00～11:30 (申込制) (★)シニアヨガ 14:00～15:00 (申込制)
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日 (館内整理日) 15日 オールクッション 9:00～16:00	バンパー教室 10:00～11:30 ふれあい健康クラブ 10:00～11:45 華道教室 14:00～15:30 健・幸体操 14:00～15:00	建国記念の日	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	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	※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	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	カラオケ教室 13:30～15:30	楽しい盆踊り お休みです	初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時 俳句教室 13:30～15:30
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日	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 ※折り紙しよっと 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	初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時



★シニアヨガ教室

体験してみませんか

2月7日(土)14:00～15:00

申し込み;1月20日(火)から

ヨガマットを各自ご用意ください



つるし飾りづくり

(申込制)

2月7日(土)10:00～11:30

申し込み;1月20日(火)から

申し込み多数の場合は抽選になります

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