

4

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

令和8年度の教室が始まりました

3月にお申込み頂いた一年間固定の教室・都度申し込みのイベント・自由参加の教室がありますのでお間違いないようご出席ください
住区センターの教室・イベント等で心も体も健康になって毎日を楽しみましょう



ロコモ予防講座

20日(月)
10:00~11:45
脊椎病院 理学療法士の先生による
ロコモ予防です

(新)ヨガ教室が始まります
こころとからだをリラックス
~深呼吸ヨガ~
毎月第1・第3金曜日
10:30~11:30
持ち物 ヨガマット、タオル
飲み物

日	月	火	水	木	金	土
			1 民謡教室 13:30~15:30	2 カラオケ教室 13:30~15:30	3 (新) 深呼吸ヨガ 10:30~11:30 (申込制20名)	4
5 休館日	6 ※パズルde脳トレ 10:00~11:00 社交ダンス教室 13:30~15:00 書道教室 19:00~21:00	7 楽しい健康舞踊 13:30~15:00	8 フラダンス 13:30~15:00	9 ベルの会 10:00~11:30 卓球しよつと 10:00~11:30 ※カラオケ広場 13:30~15:30	10 スポーツ吹き矢 10:00~12:00 銭太鼓教室 13:30~15:30	11 編み物教室 9:30~11:30
12 休館日	13 休館日 (館内整理日) 19日 オールクッション	14 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 14:00~15:30 華道教室 14:00~15:30	15 ※ぬり絵教室 10:00~11:30 ※ポッチャ 13:30~15:00	16 カラオケ教室 13:30~15:30	17 (新) 深呼吸ヨガ 10:30~11:30 (申込制20名) 楽しい盆踊り 13:30~14:30	18 初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時 俳句教室 13:30~15:30
19 休館日	20 ※パズルde脳トレ 10:00~11:00 ロコモ予防講座 10:00~12:00 書道教室 19:00~21:00	21 楽しい健康舞踊 13:30~15:00	22 俳画教室 10:00~11:30 フラダンス 13:30~15:00 大人の折り紙教室 14:00~15:00	23 ベルの会 10:00~11:30 卓球しよつと 10:00~11:30 ※カラオケ広場 13:30~15:30	24 スポーツ吹き矢 10:00~12:00 銭太鼓教室 13:30~15:30	25 初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時
26 休館日	27 太極拳教室 10:00~11:30	28 バンパー教室 10:00~11:30 ふれあい健康クラブ 10:30~11:45	29 昭和の日 (休館日)	30 ラジオ体操 休館日を除く毎日実施 9:40~10:00		

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