

令和8年

9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
俳画教室
9/23→9/9
フラダンス
9/23→9/30
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	4	5
		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	深呼吸ヨガ 10:30~11:30	初級麻雀 受付9時 健康麻雀 受付13時
6	7	8	9	10	11	12
休館日	※パズルde脳トレ 10:00~11:00 社交ダンス教室 13:30~15:30 書道教室 19:00~21:00	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	新規拡大利用者事業 はじめてのヨガ体験 10:30~12:00 フラダンス 13:30~15:00	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	アトリエ島根 (編み物) 9:30~11:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日 (館内整理日)	楽しい健康舞踊 13:30~15:00	※ぬり絵教室 10:00~11:30 熱中症対策事業 ボッチャ大会 13:30~16:00	カラオケ教室 13:30~15:30	深呼吸ヨガ 10:30~11:30 楽しい盆踊り 13:30~14:30	熱中症対策事業 「布絵」 13:30~15:30
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日 (敬老の日)	休館日 (国民の休日)	休館日 秋分の日	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 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
27	28	29	30	ヨガ初めて・住区初めてさんのお気軽いすヨガ 講師 大野ひろみ先生 日時 9月9日(水)10:30~12:00 場所 島根住区センター 大広間 定員 20名 入館証をお持ちでなく住区センター(他住区含む)を初めてご利用の方優先のイベントとなります		
休館日	太極拳教室 10:00~11:30 書道教室 19:00~21:00		※大人の折り紙教室 14:00~15:00			

熱中症対策事業
【布絵体験「葡萄」】

色とりどりの古布を組み合わせて自分だけの素敵な布絵を作ってみませんか。

講師 後藤ゆき子先生
日時 9月19日(土)
13:30~15:30
場所 島根住区センター大広間
定員 10名
材料費 300円

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