



12 月のお知らせ



足立区西新井本町 2-30-37

電話(3890)5555

FAX(3890)8500

今年もお世話になりました！

年内は27日（土）まで

新年は5日（月）より開館いたします。

よいお年をお迎え下さい！

食べてフレイル予防 普段の食事で認知症回避

ばく増し 栄養講座

日時：12月4日（木）13：00～ 場所：大広間

定員：30名 申込：11月18日より受付開始

※65歳以上対象（定員になり次第締め切ります）

手作り倶楽部

クリスマスリース

日時：12月3日（水）

10：00～12：00

場所：会議室 材料費：200円

定員：20名 11月4日より受付

カラオケの集い

毎週金曜日 13：15～15：00

場所：大広間（おひとり様2曲）

定員20名新規参加者大募集！

住区 de 団らん

日時：12月11・25日（木）14：00～15：30

場所：大広間 ★冬時間になりました

定員：18名（事前申込制）

※楽しいひと時を一緒に過ごしませんか！

健康推進事業（毎日開催）自由参加

★ラジオ体操・レクダンス・転倒予防体操

毎日 13：00 から

★バンパー 毎日 9：00～17：00

★囲碁・将棋・オセロ

毎日 9：00～17：00

12月の教室案内（4月からの登録制）

主催	教室名	開催日	曜日	時間
悠々部	ヨガ	2・16	火	9：30～11：00
	フラダンス	10・24	水	13：00～14：30
女性部	吹矢	2・16	火	13：00～15：00
	カラオケ	5・19	金	19：00～21：00
	華道	26	金	19：00～21：00
青壮年部	ダンス	4・18	木	19：00～21：00
	フレイル予防体操	5・19	金	10：30～11：30
悠々館	太極拳	8・22	月	13：00～14：30
	カラオケ塾	3・17	水	13：30～15：30
	はがき絵	18	木	13：00～14：30
	ハツラツ健康体操	24	水	13：30～14：30

ホームページ・フェイスブック・ツイッターX



開館時間、教室、行事等、
状況により変更になる場合が
ありますのでご了承ください。
ご不明な点等ございましたら
住区センターにお問い合わせ
ください。

来館時のアルコール消毒、検温に
ご協力をお願いします。

休館日 7(日)・14(日)・15(月)・21(日)・28(日)・29(月)・30(火)・31(水)

11月20日発行