

扇住区センター悠々館

8月のお知らせ

予防講座
(熱中症対策事業)

膝通・腰痛・転倒予防等
 住み慣れた場所で、健康に
 何時までも生活しましょう!!

8月19日(火) 14:00~15:00

予約不要・無料

指導: **苑田会ニューロリハビリテーション病院**

**ばく増し
 栄養講座**

「歳をとったら、粗食で良い」
 は大まちがい!!

簡単な料理を紹介しながら、
 楽しい栄養講座を行います。*定員になり次第締め切ります

食べてフレイル予防

*おみやげ付

**8月5日(火)
 13:30~15:30**

定員: 30名(予約制)

運営委員会

今月はナシ

住区de団らん

今月はお休み

教室名	主催	日付	時間	場所
8月は教室はお休みです				
ちぎり絵教室	女性部	2日(土)	9:30~11:30	集会室

フリーカラオケ

**20日(水)
 13:30~15:30**

マスク着用は皆様の判断に委ねますが、混雑時は着用を推奨します。

扇住区センター悠々館 足立区扇1-47-38 TEL・FAX 3896-0688

お休み 3(日) 10(日) 11(月) 17(日) 18(月) 24(日) 31(日)

山の日

館内整理日