



令和7年 6月のお知らせ 悠々館



カラオケ大会 事前申込制 定員35名
開催日 6月7日(土) 13:00～16:00
申込期間 5/12(月)～5/24(土) 窓口まで



伊興住区センター
伊興5-22-13
Tel 3855-2707

『ぱく増し 栄養講座』 事前申込制 定員25名
開催日 6月9日(月) 10:30～11:30
申込期間 5/9(金)～ 定員になり次第受付終了



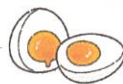
7
月
の
予
定

七夕のつどい(一般観覧自由)

日時・場所 7月5日(土) 13:00～15:00 大広間
民謡・フラダンス・健康ダンスの発表会

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
休館日	脳トレ音楽教室 13:30～15:00	カラオケ研究会 13:00～15:00	※フリーカラオケ 10:15～12:00 茶道会 13:00～15:00	健康ダンス 13:30～15:00	気功教室 13:30～15:00 社交ダンス 13:30～15:30	カラオケ大会 13:00～16:00
8	9	10	11	12	13	14
休館日	ぱく増し 栄養講座 10:30～11:30	書道 13:00～14:30	※フリーカラオケ 10:15～12:00 墨絵・水墨画 13:00～15:00 フラダンス教室 13:30～15:00	セラバンド体操教室 13:30～15:00 フラワーアレンジ 14:00～15:30	民謡研究会 13:00～15:30 折り紙 9:30～11:30	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	カラオケ研究会 13:00～15:00 生花 13:30～15:00	住区de団らん 15:30～16:30 ※フリーカラオケ 10:15～12:00 茶道会 13:00～15:00	健康ダンス 13:30～15:00	気功教室 13:30～15:00 社交ダンス 13:30～15:30	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	俳句研究会 13:00～15:30	書道 13:00～14:30	※フリーカラオケ 10:15～12:00 墨絵・水墨画 13:00～15:00 フラダンス教室 13:30～15:00	楽しいウォーキング 13:30～15:00	民謡研究会 13:00～15:30	
29	30					
休館日						

ぱく増し



『栄養講座』 食教材の配布もあります!!

最近では粗食でいいかな～なんて思っていないませんか?

おいしい食事の話・たんぱく質を摂るポイント・超かんたん料理実演(予定)



※印は参加自由です。

*感染予防の為、高齢者や基礎疾患のある方等のマスク着用を推奨します。よろしくお願いいたします。