舎人住区センター　悠々館　２０２６年

11月のお知らせ



健康学習☆介護予防☆
★テーマ『心不全予防講座～高血圧と不整脈』
・実施日：11月6日(金)13時半～15時（受付は13時）
・詳しくは館内掲示にてご確認ください
講師：理学療法士　花輪　桃子　先生
・受付日：10月5日(月)午前9時～（事務窓口にて）

★バス旅行募集(青壮年部)　茨城方面　《定員40名》
・実施日：11月29日(日)　午前7時40分集合(8時出発)
・申込受付日：10月29日(木)午前9時～集会室



アサヒビール工場見学・干し芋神社など
※詳細は館内掲示をご覧ください。

・教室開催日変更のお知らせ
- 健康体操　３日(火)　⇒　７日(土)
- 書道教室　３日(火)　⇒　１０日(火)
- よさこい体操　２３日(月)　⇒１６日
- おりがみ教室　１０日(火)　⇒２４日(火)
- 歌ごえ広場　２３日(月)　⇒３０日(月)
- ３日(火)のソフトダーツ会は中止です

※予定は変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日 	2 おはよう体操 9時～10時 カラオケ広場 13時～15時半 バンパー会 13時～15時半	3 休館日 文化の日 	4 おはよう体操 9時～10時 脳の健康教室 9時半～12時 民謡教室 13時～15時	5  カラオケ教室 13時～15時 （悠々部主催）	6 やさしい ストレッチ教室 10時～11時半 健康学習講座 （介護編） 13時半～15時	7 おはよう体操 9時～10時 健康体操教室 10時～11時半 住区de団らん 13時～15時半
8 休館日 	9 おはよう体操 9時～10時 よさこい体操 10時～11時 カラオケ広場 13時～15時半	10 書道教室 10時～12時  転倒予防体操 13時半～14時半	11 おはよう体操 9時～10時 脳の健康教室 9時半～12時 カラオケ仲間 13時～15時半	12 真向法体操教室 10時～11時半  気功教室 13時半～15時	13 盆踊り 10時～11時半 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半	14 おはよう体操 9時～10時 カラオケ教室 13時～15時 （青壮年部主催）
15 休館日 	16 おはよう体操 9時～10時 よさこい体操 10時～11時 カラオケ広場 13時～15時半 バンパー会 13時～15時半	17 書道教室 10時～12時 健康体操教室 10時～11時半 ソフトダーツ会 13時半～15時 	18 おはよう体操 9時～10時 脳の健康教室 9時半～12時 民謡教室 13時～15時	19  カラオケ教室 13時～15時 （悠々部主催）	20 やさしい ストレッチ教室 10時～11時半 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半	21 おはよう体操 9時～10時  生花教室 13時～15時 住区de団らん 13時～15時半
22 休館日 	23 休館日 勤労感謝の日 	24 おりがみ教室 9時半～11時半 転倒予防体操 13時半～14時半	25 おはよう体操 9時～10時 カラオケ仲間 13時～15時半	26 真向法体操教室 10時～11時半 気功教室 13時半～15時	27 盆踊り 10時～11時半 囲碁将棋会 オセロ会 13時～15時半 アレンジメントフラワー 19時～21時	28 おはよう体操 9時～10時 カラオケ教室 13時～15時 （青壮年部主催）
29 休館日	30 歌ごえ広場 13時～15時					

本年度は、すべての教室が1年間の定員制(60歳以上対象)になります
教室の申込みは受付けますが、定員オーバーの教室は補欠になります。



舎人住区センター事務室　住所：足立区舎人1-3-26　電話/Fax：03-3857-0881 令和8年10月10日発行