



10月の悠々館



足立区保塚町7-16 電話・FAX3858-1876

「食べてフレイル予防」栄養講座

10月17日(金)

午前11時～午前12時

大広間にて

●住区de団らん

10月7日(火)午後4時30分～

麻雀を始めた人の体験会

詳細は事務所へお尋ねください。

10月28日(火)午前10時～

内容 寅さんシリーズ上映

申込は10月15日(水)より

全住区バンパー大会

10月17日(金)

総合スポーツセンター
にて開催されます。

6住区バンパー大会

11月1日(土)午前9時～

大広間にて開催します。

フリー麻雀開催中

第1～第4木、金、土
※行事等(準備含む)の場合を除く

午後1時30分～午後4時30分

娯楽室 ※予約制

※4月1日より貸出の申込方法が変わりました。詳細は事務所へお問い合わせください。

貸出について 日曜・祝日の貸出も可能 申し込みは利用日の 3か月前から7日前まで	集会室	午前9時から午後9時までの間で	教室等の無い日
	大広間	閉館後から午後9時までの間で	教室等の無い日
	児童館	閉館後から午後9時までの間で	教室等の無い日

悠々館(大広間・娯楽室・バンパー室)は午前9時から午後5時まで自由にご利用できます

なお 教室等にご利用できない日もありますので事務所までご確認ください

※ 悠々館をご利用の際は靴下を履くようにお願いします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10月			1 9:30 フリーカラオケ 13:30 新舞踊同好会	2 9:30 書道教室 10:00 フラダンス教室 13:30 大人の塗り絵教室 13:30 フリー麻雀	3 10:00 武居先生による チベット体操 13:30 フリー麻雀 19:00 ダンス教室	4 9:30 フリーカラオケ 13:30 フリー麻雀
5 休館日	6 13:30 大正琴教室 18:00 健康体操教室	7 10:00 コーラス教室 16:30 住区de団らん	8 9:30 フリーカラオケ	9 13:30 大人の塗り絵教室 13:30 フリー麻雀	10 13:30 フリー麻雀 19:00 ダンス教室	11 9:30 フリーカラオケ 13:30 フリー麻雀
12 休館日	13 休館日 (スポーツの日)	14 休館日	15 9:30 フリーカラオケ 13:30 新舞踊同好会	16 9:30 書道教室 10:00 フラダンス教室 13:30 大人の塗り絵教室 13:30 フリー麻雀	17 10:00 転倒予防体操 11:00 食べてフレイル 予防栄養講座 13:30 フリー麻雀 19:00 ダンス教室	18 9:30 フリーカラオケ 13:30 フリー麻雀
19 休館日	20 13:30 大正琴教室 18:00 健康体操教室	21 10:00 コーラス教室	22 9:30 フリーカラオケ	23 13:30 大人の塗り絵教室 13:30 フリー麻雀	24 13:30 フリー麻雀 19:00 ダンス教室	25 9:30 フリーカラオケ 10:00 料理教室 (10月11日より変更) 13:30 フリー麻雀
26 休館日	27	28 10:00 住区de団らん 13:30 カラオケ教室	29 9:30 フリーカラオケ	30 13:30 大人の塗り絵教室	31 19:00 ダンス教室 (3月20日分振替)	

※ 遠方からのご来館の際は、なるべく自家用車ではなく公共交通機関のご利用をお願いします。

※ なお、予告なく内容を変更する場合があります。