

# 3月のお知らせ

足立区綾瀬3-17-9 TEL/FAX 03-3628-9908 発行日 2026.2.16

★マスク着用は個人の判断を尊重します。手の消毒、換気にご協力をお願い致します。★

## ◇◆ 令和8年度 ◇◆ 教室募集のお知らせ

日時 3月2日(月)～4日(水)

◆午前の部 10時～12時

◆午後の部 13時～15時

☆新教室「筋力アップ教室」を開講します。

◇詳細は館内掲示板をご覧ください。

## ☆☆ おさらい会☆☆

日時 3月31日(火)10:00～

会場 大広間

この一年間の成果の発表会です。

是非ご覧ください。お待ちしております。

## ☆☆ 住区de体操 ☆☆

◆3月5日(木)10:30～

◆3月19日(木)10:30～

《自由参加》

## 《春が来た!!》

深井真理子先生

日時 3月14日(土)13:30～

定員 30名(定員になり次第締切)

◆2月17日10時より受付開始

## ☆☆手芸教室☆☆

「パウダーアート」

日時 3月17日(火) 9:30～

材料費 800円

定員 15名(定員になり次第締切)

※2月17日10時より受付開始

## ☆☆健康講座☆☆

「フレイル予防体操」

講師 多胡 肇

日時 3月24日(火)13:30～

定員 30名(定員になり次第締切)

※2月17日10時より受付開始

## ☆住区deティータイム☆

日時 3月10日(火) 13:30～

定員 15名(定員になり次第締切)

※2月17日10時より受付開始

## 【3月の教室予定表】

教室名	実施日	曜日	時間	場所
青壮年部	書道	7・21	土 10:00～	集会室
	音楽アラカルト	18	水 13:30～	集会室
	コーラス	11	水 13:30～	集会室
女性部	生花	27	金 10:00～	集会室
	フラダンス	3	火 13:30～	集会室
	着付け	9	月 10:00～	大広間
悠々部	いきいきボイス	12	木 10:30～	集会室
	新舞踊	5・19	木 10:00～	大広間
健康推進部	吹矢	5・19	木 13:30～	集会室
	転倒予防体操	13・27	金 13:30～	大広間
	脳トレ	9・23	月 10:30～	集会室
悠々館	リフレッシュダンス	11・25	水 10:30～	集会室
	やさしいヨガ	26	木 10:00～	大広間
総務部	あやせ(学習)塾	4	水 18:00～	集会室

【持参物】やさしいヨガ:ヨガマット・タオル/リフレッシュダンス:タオル

注)教室は、4月から1年間の定員制となります。

注)教室は状況により、中止/日程変更になる場合があります。

※イベント等の申込はご本人様が直接窓口でお申込みください。

※ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

## ☆悠々館 一般利用のご案内☆

開館時間 9:00から17:00まで

- ・60歳以上の方が利用できます。
- ・利用するには登録(入館票)が必要です。(無料)
- ・ご利用の際には、入館票のご提示をお願いいたします。

休館日

日曜日・祝日・館内整理日

年末年始(12月29日から1月3日まで)

## バンパーの日

火・木・土

木曜日は午後の部のみ

## 卓球の日

月・水・金

月/金曜日は午前の部のみ

## 囲碁・将棋の日

月・水・木・土

午後の部のみ

## ☆カラオケ広場☆

日時 3月9日・23日(月)

13:30～15:00

13時15分受付開始

お一人様2曲まで

(リクエスト受付13時45分終了)

定員15名(定員になり次第締切)

## マッサージ機・ヘルストロン

ご利用出来ます。

※イベント等で利用できない場合があります。ご了承願います。

## 《入館に際してのご注意》

発熱のある方、体調不良の方の入館はご遠慮下さい。

- ・マスク着用は個人の判断を尊重します。
- ・手の消毒
- ・適時の換気
- ・ゴミ/私物は各自でお持ち帰り下さい。



## 【3月の休館日】

1 8 15 16 20 22 29

(日) (日) (日) 館内 春分 (日) (日)  
整理日 の日