

綾瀬住区センター 悠々館



9月のお知らせ

足立区綾瀬3-17-9 TEL/FAX 03-3628-9908 発行日 2025.8.18

★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。★

☆☆健康講座☆☆

「食べてフレイル予防」

日時 9月5日(金) 13:30～

定員 25名 (定員になり次第締切)

※只今、受付中!!



まだまだ暑いです!

熱中症対策してますか?

こまめに水分補給をしましょう!

ウォーターサーバーを

ご用意しております。

お気軽にご利用ください。



☆☆住区de体操☆☆

◆9月4日(木) 10:30～

◆9月18日(木) 10:30～

《自由参加》



☆☆ぬりえ教室☆☆

日時 9月11日(木) 13:30～

場所 集会室

◆色鉛筆水彩絵具その他画材をご持参願います

定員 15名 (定員になり次第締切)

※8月19日10時より受付開始



☆☆住区de団らん☆☆

日時 9月30日(火) 16:30～

場所 集会室

食事代 500円

定員 15名 (定員になり次第締切)

※9月1日10時より受付開始



☆☆住区deティータイム☆☆

日時 9月9日(火) 13:30～

定員 15名 (定員になり次第締切)

※8月19日10時より受付開始

【9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	6・20	土	10:00～	集会室
	音楽アラカルト	17	水	13:30～	集会室
	コーラス	10	水	13:30～	集会室
女性部	生花	19	金	10:00～	集会室
	フラダンス	2	火	13:30～	集会室
	着付け	8	月	10:00～	大広間
悠々部	いきいきボイス	休み	木	10:30～	集会室
	新舞踊	4・18	木	10:00～	大広間
健康推進部	吹矢	4・18	木	13:30～	集会室
	転倒予防体操	12・26	金	13:30～	大広間
	脳トレ	8・29	月	10:30～	集会室
悠々館	リフレッシュダンス	10・24	水	10:30～	集会室
	やさしいヨガ	25	木	10:00～	大広間
総務部	あやせ(学習)塾	1	月	18:30～	集会室

☆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 9月8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)

※定員になり次第締切ります。(定員15名)

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。ご了承ください。

《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。



【9月の休館日】

7 14 15 21 22 23 28

(日) (日) 敬老の日 (日) 館内整理日 秋分の日 (日)

【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。

※ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。