令和8年

11月 悠々館のお知らせ

［もしもの時に備える］

【赤十字防災セミナー】

～命を守る応急手当・避難場所生活の工夫～

・身近なものを使った応急手当
・ストレッチャーの紹介



4日(水) 14:00～15:00

大きめのハンカチ1枚おもちください

［おみやげ付き］ 【定員40名】

歯の健康講座

［インプラントについて］

18日(水) 14:00～15:00 【定員25名】



【折り紙教室】



ポインセチア

Ⓐ**2日**(月)
Ⓑ**9日**(月)
13:30～15:00



干支押絵作り教室

福ひつじ

材料費 1,000円(税込)
布用ハサミご持参下さい

［申込制］

30日(月) 13:30～15:00 【定員20名】

【簡単な折り紙の日】



干支 ひつじ

手ぶらで自由参加

28日(土) 13:30～15:00

花もも会

-フレイル予防-

【ぱくまし栄養講座】

17日(火) 14:00～15:00

申込受付中 【定員50名】

1階利用の方はくつした着用でお願いします

各教室開催日時

	教室名	日	時	曜日
悠々部	民謡	11・25	13:30～15:00	水
	気功	12・26	14:30～16:00	木
	椅子ヨガ	お休み	14:00～15:00	火
	朝ヨガ	17	10:00～10:45	火
青壮年部	ハワイアンフラ	17	19:00～20:30	火
	吹き矢	13・27	13:30～15:00	金
	カラオケ	5・19	19:00～21:00	木
	俳句の会	14	13:00～16:00	土
女性部	書道	5・19	10:00～12:00	木
	木目込	お休み	13:00～15:00	木
	脳トレ体操	24	13:30～14:30	火
	ダンスフィットネス	21	14:00～14:45	土
悠々館	楽しい輪おどり	6・20	13:00～14:30	金
	健康おどり	11・25	10:00～12:00	水
	悠々館カラオケ	5・19	13:30～15:00	木
	昼カラ	10	13:30～15:30	火
	折り紙	Ⓐ2・Ⓑ9	13:30～15:00	月
	簡単な折り紙の日	28	13:30～15:00	土
	絵手紙	6	10:00～11:30	金
同好会	詩吟	6・20	13:30～15:30	金
	ストレッチ	10・24	19:30～21:00	火

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
休館日	折り紙Ⓐ	文化の日 休館日	命を守る応急手当	書道 カラオケ 悠々館カラオケ	詩吟（同好会） 絵手紙 楽しい輪おどり		休館日	折り紙Ⓑ	昼カラ ストレッチ（同好会）	民謡 健康おどり	気功	吹き矢	俳句の会	休館日	館内整理日 休館日

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝ヨガ 花もも会 ハワイアンフラ	インプラントについて	書道 カラオケ 悠々館カラオケ	詩吟（同好会） 楽しい輪おどり	ダンスフィットネス	休館日	勤労感謝の日 休館日	脳トレ ストレッチ（同好会）	民謡 健康おどり	気功	吹き矢 住区de団らん	簡単な折り紙の日	休館日	干支 押絵作り教室

住区de団らん

［ダーツをやろう］

27日(金) 15:00～16:30



【バンパー・囲碁・将棋・マッサージ機・ダーツ】
利用時間 9:00～17:00

千住本町住区センター

足立区千住5丁目6番2号 TEL/FAX 03-3870-6221