

令和7年

11月のお知らせ



干支押絵作り教室

招福午

10日(月)

14:00~15:00 **【定員20名】**

材料費 990円(税込)
布用ハサミご持参下さい

花もも会

「フレイル予防」 ぱく増し栄養講座

[レシピ教えます]

サバみそのタコライス風・豆乳スープ

おみやげ付

参加無料

18日(火) 14:00~15:00 **【定員40名】**

当日受付13:30~

歯科講座



[テーマ] 歯と呼吸 参加無料

14日(金) 13:30~14:30 **【定員35名】**

【簡単な折り紙の日】

29日(土)

13:30~15:00

手ぶらで自由参加 結晶の花

住区de団らん

ダーツをやろう!



28日(金) 15:00~16:15

【花遊び】

クリスマスフラワー

予告 12月12日(金)

午前の部 10:00~11:30 / 午後の部 13:30~15:00

材料費・1,100円(税別) **【定員各15名】**

※ハサミご持参ください。申込〆切: 12月4日(木)

クリスマスコンサート

【アカペラグループ】

予告 coike

12月20日(土) 14:00~15:00 **【定員80名】**

【気象庁防災講座】

地震災害から身を守る

19日(水)

14:00~15:00

おみやげ付 定員40名



各教室開催日時				
	教室名	日	時	曜日
悠々部	民謡	12・26	13:30~15:00	水
	詩吟	7・21	13:30~15:30	金
	気功	13・27	14:30~16:00	木
	椅子ヨガ	4	14:00~15:00	火
	朝ヨガ	18	10:00~10:45	火
青壮年部	ハワイアンフラ	4・18	19:00~20:30	火
	吹き矢	14・28	13:30~15:30	金
	カラオケ	6・20	19:00~21:00	木
	俳句の会	8	13:00~16:00	土
女性部	書道	6・20	10:00~12:00	木
	手芸(木目込)	6・20	13:00~15:00	木
	ストレッチ	11・25	19:30~21:00	火
	脳トレ体操	25	13:30~14:30	火
	楽しい輪おどり	7・21	13:00~14:30	金
悠々館	健康おどり	5・12・19・26	10:00~12:00	水
	悠々館カラオケ	6・20	13:30~15:00	木
	昼カラ	11	13:30~15:30	火
	折り紙	お休み	13:30~15:00	月
	簡単な折り紙の日	29	13:30~15:00	土
	絵手紙	7	10:00~11:30	金

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	休館日	休館日	文化の日 ハワイアンフラ	健康おどり 椅子ヨガ	悠々館カラオケ	書道・手芸 カラオケ	楽しい輪おどり	詩吟・絵手紙	俳句の会	休館日	干支押絵教室	民謡	健康おどり 屋カラ	気功	休館日

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
休館日	館内整理日 花もも会 ハワイアンフラ	健康おどり	悠々館カラオケ	書道・手芸 カラオケ	楽しい輪おどり	詩吟	休館日	勤労感謝の日 振替休日	脳トレ体操	健康おどり	民謡	気功	吹き矢



【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