

令和7年 5月 悠々館のお知らせ

講演 二人会

末 満ひろみさん
[はぐれ雁]

万寿齊しらべさん
[左甚五郎 水呑みの龍]

17日(土) 入場無料 観覧は自由参加です 定員80名
14:00~15:00 (13:30開場) 定員を超える場合は入場をお断りすることがあります

【介護予防事業】

【持ち物】
・フエイスターオル
・飲み物
【脳を活性化させる
ウォーキング教室】
二社コーピングバリエーション協会 平純子先生

21日(水) 13:30~14:30 定員25名(申込制)

母の日フラワー体験

講師：今野由紀之先生

7日(水)

お花代1,200円(税込)
(器はこちらでお貸しします)

・午前の部 10:00~11:30 定員各15名 ハサミ持参
・午後の部 13:30~15:00 申込〆切:4月25日(金)
※会場は2階になります。 ※お金をそえてお申し込みください。



各教室開催日時

	教室名	日	時	曜日
悠々部	民謡	14・28	13:30~15:00	水
	詩吟	2・16	13:30~15:30	金
	気功	8・22	14:15~15:45	木
	椅子ヨガ	お休み	14:00~15:00	火
	朝ヨガ	13	10:00~10:45	火
青壮年部	ハワイアンフラ	20	19:00~20:30	火
	吹き矢	9・23	13:30~15:30	金
	カラオケ	1・15	19:00~21:00	木
	俳句の会	10	13:00~16:00	土
女性部	書道	1・15	10:00~12:00	木
	手芸(木目込)	1・15	13:00~15:00	木
	ストレッチ	13・27	19:30~21:00	火
	脳トレ体操	27	13:30~14:30	火
悠々館	楽しい輪おどり	2・16	13:00~14:30	金
	健康おどり	7・14・21・28	10:00~12:00	水
	悠々館カラオケ	1・15	13:30~15:00	木
	昼カラ	13	13:30~15:30	火
	折り紙	12・26	13:30~15:00	月
	簡単な折り紙の日	24	13:30~15:00	土
	絵手紙	2	10:00~11:30	金

【折り紙教室】

12日(月)
26日(月)
13:30~15:00



傘と長靴

花もも会

【健康講話】
最近の食情報
一腸活・たんぱく食など

20日(火) 13:30~15:00

住区de団らん

23日(金)
15:30~16:30

【簡単な折り紙の日】

24日(土)
13:30~15:00
手ぶらで自由参加 ラベンダー



悠々館de「落語会」

足立区生まれの 若手「真打」

林家たけ平さん

開催日: 6月30日(月)

開演: 14:00~(入場:13:30~)

※観覧は自由参加です。定員80名[入場無料]
(申し込みは不用ですが、定員を超える場合は、入場をお断りする事があります。)

ゴールドスンバ体験教室



6月18日(水) 定員25名
14:00~15:00 (申込制)

1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
悠々館カラオケ 手芸（木目込み） 書道・カラオケ	楽しい輪おどり 絵手紙 詩吟	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 子どもの日	休館日 振替休日 健康おどり	フラワー体験 気功		吹き矢	俳句の会	休館日	折り紙	ストレッチ 朝ヨガ 屋カラ	健康おどり 民謡	悠々館カラオケ 手芸（木目込み） 書道・カラオケ	楽しい輪おどり 詩吟

17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
講演	休館日	休館日 住民会議 館内整理日	花もも会	ウォーキング ハワイアンフラ	健康おどり	住区d。団らん 気功	吹き矢	簡単な折り紙	休館日	折り紙 ストレッチ	脳トレ体操 健康おどり	民謡		

住民会議

19日(明)
19:00

住民会議

19日(月) 19:00

【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

住民会議 19日(月) 19:00

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