

令和7年 6月 悠々館のお知らせ



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

※観覧は自由参加です。

30日(月) 【入場無料】定員80名

開演:14:00
(入場:13:30)

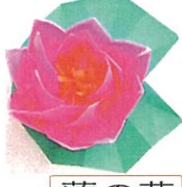
申し込みは不用ですが、定員を超える場合は
入場をお断りする事があります。

【折り紙教室】

9日(月)

23日(月)

13:30~15:00



蓮の花

花もも会

フレイル健康講座①

17日(火) 13:30~15:00

住区de団らん

27日(金)

15:30~16:30

【簡単な折り紙の日】

28日(土)

13:30~15:00

手ぶらで
自由参加 ほおずき



ゴールドズンバ 体験教室

初めての方も大歓迎!!

21日(土)
14:00~15:00

【当日の持ち物】
・運動ができる靴
・フェイスタオル1本
・水筒やペットボトル

【当日の服装】
動きやすい服装で
おこしください。

【2階 集会室】 定員30名(申込制)
講師:阿部真由美先生

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
	詩吟	6・20	13:30~15:30	金
	気功	12・26	14:15~15:45	木
	椅子ヨガ	3	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	3・17	19:00~20:30	火
	吹き矢	13・27	13:30~15:30	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
	手芸(木目込)	5・26	13:00~15:00	木
	ストレッチ	10・24	19:30~21:00	火
	脳トレ体操	24	13:30~14:30	火
悠々館	楽しい輪おどり	6・20	13:00~14:30	金
	健康おどり	4・11・18・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	9・23	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

1日	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日	9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日	16月
休館日		ハワイアンフラ 椅子ヨガ 健康おどり		悠々館カラオケ 手芸(木目込) 書道・カラオケ 楽しい輪おどり 絵手紙 詩吟			休館日	折り紙	ストレッチ 屋カラ 健康おどり	民謡	気功	吹き矢	俳句の会	休館日	休館日 館内整理日

17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月
朝ヨガ ハワイアンフラ 花もも会 健康おどり		悠々館カラオケ 書道 楽しい輪おどり		詩吟	休館日 ゴールドズンバ	折り紙	脳トレ体操	ストレッチ 健康おどり	民謡 手芸(木目込)	悠々館カラオケ 気功	吹き矢	簡単な折り紙	落語会 休館日



【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