

加平住区センター 2026年

6月のお知らせ

令和8年5月20日発行
足立区加平1-10-6
☎・FAX(3605)8842

☆ ぱく増し 栄養講座 ☆

「たんぱく質」は高齢者の味方！

「歳をとったら、粗食で良い」は大まちがい！

簡単な料理を紹介しながら、楽しい栄養講座を行います。

日時：令和8年6月5日（金）午前10時～11時

会場：加平住区センター「会議室」

定員：30名（事務所にて受け付けます。）

★ 健康講座 ★

「腰の不調」の原因と改善方法

腰の痛みを楽に、快適で健康的な毎日を！

日時：6月17日（水）午前10時～11時30分

講師：代田雅宏先生（ライフ整骨院 院長）

会場：加平住区センター「悠々館・大広間」

（事務所にて受け付けます。）

～★住区de団らん★～

みんなで楽しくゲームを！
体操と歌で楽しいひとときをご一緒に！！

日時：6月12日（金）午後2時～3時

会場：加平住区センター「悠々館・大広間」

☆随時受付中です。

～歌声ふれあい広場～

誰でも知っている懐かしい歌を演奏に
合わせてみんなで一緒に歌いましょう。

日時：6月13日（土）・6月27日（土）

午前10時～11時30分

会場：加平住区センター「悠々館・大広間」
（自由参加）

～カラオケ広場～ 自由参加

好きな歌を、思い切って歌いましょう。

日時：6月26日（金）午後1時～3時

会場：加平住区センター「悠々館・大広間」

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 カラオケ教室(悠々館) PM1:00～3:00	3 健康教室 AM10:00～12:00	4 コーラス教室 AM10:00～12:00	5 ☆ぱく増し栄養講座☆ AM10:00～11:00 吹矢教室 PM6:00～8:00	6 茶道教室 AM10:00～12:00
7 休館日	8 書道教室 AM10:00～12:00	9 民謡教室 AM10:00～12:00	10 民舞教室 AM10:00～12:00	11 ☆エクササイズ教室☆ AM10:00～11:00 カラオケ教室(青壮年部) PM6:00～8:00	12 ★住区de団らん★ PM2:00～3:00	13 歌声ふれあい広場 AM10:00～11:30 ダンス教室 PM6:00～8:00
14 休館日	15 休館日 (館内整理日)	16 カラオケ教室(悠々館) PM1:00～3:00	17 ★健康講座★ AM10:00～11:30	18 コーラス教室 AM10:00～12:00	19 吹矢教室 PM6:00～8:00	20 茶道教室 AM10:00～12:00
21 休館日	22 書道教室 AM10:00～12:00	23 民謡教室 AM10:00～12:00	24 民舞教室 AM10:00～12:00	25 カラオケ教室(青壮年部) PM6:00～8:00	26 カラオケ広場 PM1:00～3:00	27 歌声ふれあい広場 AM10:00～11:30 ダンス教室 PM6:00～8:00
28 休館日	29	30				

(祭日をはじめ諸事情により各教室開催日が変更される場合があります)