



1月のお知らせ(睦月) 栗原北住区センター

足立区栗原4丁目19-15

お問合せ先

TEL・FAX(3899)8761

★ 1月は、教室はお休みです ★

令和7年12月20日

あけまして
おめでとう
ございます

2026



- 歯科講習 -

日時：1月22日(木) 定員：30名

時間：10:00～11:00

※ イベントの詳細は当センターのポスターをご覧ください

新規利用者拡大事業

時間：13:30～15:00

- リズム体操 -

第1弾 日時：1月14日(水)

申込：12月22日(月)～

第2弾 日時：1月28日(水)

申込：1月14日(水)～

懐かしい曲にあわせて楽しくダンスしましょう



日	月	火	水	木	金	土
4	5 手ぬぐい なかよしの集い 10:00～11:00	6 マッスル測定 9:30～10:00 転倒予防体操 10:00～11:00	7 なかよしの集い 10:00～11:00	8 	9 太極拳の集い 13:30～14:30	10 うちわ なかよしの集い 10:00～11:00 ふれあいコーラス 13:30～15:00
11	12 成人の日 	13 マッスル測定 9:30～10:00 転倒予防体操 10:00～11:00 健康マージャン 13:30～16:30	14 なかよしの集い 10:00～11:00 新規利用者拡大事業 リズム体操 第1弾 13:30～15:00	15 気功の集い 13:30～14:45	16 太極拳の集い 13:30～14:30	17 カラオケ広場 13:00～15:00
18	19 休館日 	20 転倒予防体操 10:00～11:00	21 手ぬぐい なかよしの集い 10:00～11:00	22 歯科講習 10:00～11:00	23 太極拳の集い 13:30～14:30	24 なかよしの集い 10:00～11:00 ふれあいコーラス 13:30～15:00
25	26 うちわ なかよしの集い 10:00～11:00	27 転倒予防体操 10:00～11:00 健康マージャン 13:30～16:30	28 なかよしの集い 10:00～11:00 新規利用者拡大事業 リズム体操 第2弾 13:30～15:00	29 	30 太極拳の集い 13:30～14:30	31 カラオケ広場 13:00～15:00

【休館日】1日(木)～4日(日)年始休み、11日(日)、12日(月)成人の日、18日(日)、19日(月)休館日、25日(日)、

ふれあいコーラスでの歌の映像が綺麗になりました。歌いやすくなりましたので是非お試しください

