悠々館　11月のお知らせ(霜月)

令和8年10月20日　足立区栗原4丁目19-15

栗原北住区センター
電話・FAX(お問い合わせ先)
3899-8761

- 住区まつり -

11月15日(日)

受付：9:00～　演芸開始：9:30～

年に一度のお祭りです。是非ご来館下さい。

ーぱく増し栄養講座ー

11月24日(火)

時間：10:00～11:00
申込日：11/4(水)～

- 気功の集い -

11月19日(木)

時間：13:30～14:45
申込日：10/15(木)～
定員：30名

展示品は9:00よりご覧いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なかよしの集い 10:00～11:00 真向法体操教室 13:30～14:30	3 文化の日	4 なかよしの集い 10:00～11:00	5 まあるいﾀﾞﾝｼﾝｸﾞ教室 10:00～11:30 水墨画教室 13:30～15:30	6 おりがみ教室 10:00～12:00 レクダンス教室 10:00～11:30 太極拳の集い 13:30～14:30 パッチワーク教室 13:30～15:30	7 カラオケ広場 13:00～15:00
8	9 休館日	10 マッスル測定 9：30～ 転倒予防体操 10:00～11:00 健康マージャン 13:30～16:30	11 なかよしの集い 10:00～11:00 ストレッチ体操 13:30～14:30 卓球教室 19:00～21:00	12 フラダンス教室 10:00～11:30 書道教室 13:30～15：30 カラオケ教室 13:30～15:30	13 まあるいﾀﾞﾝｼﾝｸﾞ教室 10:00～11:30 ペン習字教室 13:30～15:30 太極拳の集い 13:30～14:30	14 前日準備 住区まつりの準備の為 ふれあいコーラスは 中止となります 生花教室 15：30～
15	16 前日が 住区まつりの為 休館日となります **住区まつり** 受付　9：00～	17 マッスル測定 9：30～ 転倒予防体操 10:00～11:00	18 なかよしの集い 10:00～11:00 パッチワーク教室 13:30～15:30	19 気功の集い 13:30～14:45 水墨画教室 13:30～15:30	20 太極拳の集い 13:30～14:30	21 カラオケ広場 13:00～15:00
22	23 勤労感謝の日	24 栄養講座 10:00～11:00 健康マージャン 13:30～16:30	25 なかよしの集い 10:00～11:00 ストレッチ体操 13:30～14:30 卓球教室 19:00～21:00	26 フラダンス教室 10:00～11:30 書道教室 13:30～15:30 カラオケ教室 13:30～15:30	27 太極拳の集い 13:30～14:30	28 なかよしの集い 10:00～11:00 ふれあいコーラス 13:30～15:00
29	30 なかよしの集い 10:00～11:00 真向法体操教室 13:30～14:30					

【休館日】1日（日）、3日（火）文化の日、8日（日）、9日（月）休館日、16日（月）住区まつり振替え休館日、22日（日）、23日（月）勤労感謝の日、29日（日）