

悠々館 11月のお知らせ(霜月)

令和7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



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25日(火)

時間：10:00～11:00

申込日：11/4(火)～



ー気功の集いー

11月20日(木)

時間：13:30～14:45

申込日：10/17(木)～

定員：30名



日	月	火	水	木	金	土
展示品は9:00よりご覧いただけます。 美味しいコーヒーもあります						カラオケ広場 13:00～15:00
2	3 文化の日 	4 マッスル測定 9:30～ 転倒予防体操 10:00～11:00 9:30～	5 (うちわ) なかよしの集い 10:00～11:00	6 水墨画教室 13:30～15:30	7 おりがみ教室 10:00～12:00 まあるいぐ'ツツグ'教室 10:00～11:30 太極拳の集い 13:30～14:30	8 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～
9 住区まつり 受付 9:00～	10 前日が 住区まつりの為 休館日となります	11 マッスル測定 転倒予防体操 10:00～11:00 カラオケ教室 13:30～15:30 健康マージャン 13:30～16:30	12 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	13 フラダンス教室 10:00～11:30 書道教室 13:30～15:30	14 ペン習字教室 13:30～15:30 太極拳の集い 13:30～14:30	15 カラオケ広場 13:00～15:00
16	17 休館日 	18 転倒予防体操 10:00～11:00	19 手ぬぐい なかよしの集い 10:00～11:00 パッチワーク教室 13:30～15:30	20 申込制 気功の集い 13:30～14:45 水墨画教室 13:30～15:30	21 レクダンス教室 10:00～11:30 太極拳の集い 13:30～14:30	22 なかよしの集い 10:00～11:00 ふれあいコーラス 13:30～15:00 自由参加です
23	24 勤労感謝の日 振替休日	25 栄養講座 10:00～11:00 カラオケ教室 13:30～15:30 健康マージャン 13:30～16:30	26 うちわ 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	27 フラダンス教室 10:00～11:30 書道教室 13:30～15:30	28 まあるいぐ'ツツグ'教室 10:00～11:30 太極拳の集い 13:30～14:30	29

30 【休館日】2日(日)、3日(月)文化の日、10日(月)前日 が住区まつりの為休館、16日(日)、17日(月)休館日、23日(日)勤労感謝の日、24日(月)振替休日

※ 大変申し訳ございませんが、11月の真向法体操教室はお休みとなります。振替もありませんのでご了承ください