

2月のお知らせ(如月)

栗原北住区センター

電話・FAX(お問い合わせ先)

3899-8761

悠々館 令和8年1月20日 足立区栗原4丁目19-15

一 由美子先生の健康体操 一

2月12日(木)

時間 13:30~14:30

申込日:2/2(月)~

定員:30名



一 ふれあいコーラス 一

カラオケの映像がとても綺麗になり

すごく歌いやすくなりました



みんなで一緒に歌いませんか
ぜひ、ぜひ ご参加下さい

第2・第4 土曜日 13:30~

自由参加です



一 住区de団らん 一

2月17日(火)

時間 11:30~13:30

申込:2月2日(月)~



今回は昼間に開催致します
美味しいお弁当を一緒に食べませんか

日	月	火	水	木	金	土
1	2 手ぬぐい なかよしの集い 10:00~11:00 真向法体操教室 13:30~14:30	3 マッスル測定 9:30~10:00 転倒予防体操 10:00~11:00	4 なかよしの集い 10:00~11:00	5 水墨画教室 13:30~15:30	6 おりがみ教室 10:00~12:00 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 うちわ なかよしの集い 10:00~11:00 真向法体操教室 13:30~14:30	10 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	11 建国記念の日 手ぬぐい	12 フラダンス教室 10:00~11:30 健康体操 13:30~14:30 書道教室 13:30~15:30	13 まあるいぐ'ツツグ'教室 10:00~11:30 太極拳の集い 13:30~14:30 ペン習字教室 13:30~15:30	14 なかよしの集い 10:00~11:00 ふれあいコーラス 13:30~15:00
15	16 休館日	17 転倒予防体操 10:00~11:00 住区de団らん 11:30~13:30	18 なかよしの集い 10:00~11:00 ストレッチ体操 13:30~14:30 パッチワーク教室 13:30~15:30 卓球教室 19:00~21:00	19 水墨画教室 13:30~15:30 気功の集い 13:30~14:45	20 レク・ダンス教室 10:00~11:30 太極拳の集い 13:30~14:30	21 カラオケ広場 13:00~15:00
22	23 天皇誕生日	24 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	25 なかよしの集い 10:00~11:00 ストレッチ体操 13:30~14:30 生花教室 13:30~15:30 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	27 まあるいぐ'ツツグ'教室 10:00~11:30 太極拳の集い 13:30~14:30	28 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

【休館日】1日(日)、8日(日)、11日(水) 建国記念の日、15日(日)、16日(月) 休館日、22日(日)、23日(月) 天皇誕生日

☆交通事故に注意しましょう。住区の前の道路は危険です。

栗原北住区センターホームページ

