

7月のお知らせ(文月)

令和7年6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

ーぱく増し栄養講座ー

7月29日(火)

時間:10:00~11:00

申込日:6/24(火)~

定員:30名



栄養士による楽しい
食事の講習です
ぜひご参加下さい

ー住区de団らんー

7月23日(水)

時間:17:00~19:00

申込日:7/7(月)~

定員:20名

お弁当代がかかります。
詳しくはポスターをご覧ください

ーマッスル測定ー

第1・第2 火曜日開催

午前 9:30~10:00

自分の身体を知りましょう!



日	月	火	水	木	金	土
		1 マッスル測定 9:30~10:00 転倒予防体操 10:00~11:00	2 なかよしの集い 10:00~11:00	3 水墨画教室 13:30~15:30	4 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	5 カラオケ広場 13:00~15:00
6	7 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	8 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	9 なかよしの集い 10:00~11:00 ストレッチ体操 A 13:30~14:30 卓球教室 19:00~21:00	10 フラダンス教室 10:00~11:30 書道教室 13:30~15:30	11 まあるいガッパ教室 10:00~11:30 太極拳の集い 13:30~14:30 ペン習字教室 13:30~15:30	12 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 自由参加です
13	14 休館日	15 転倒予防体操 10:00~11:00	16 なかよしの集い 10:00~11:00 パッチワーク教室 13:30~15:30	17 申込:6/19(木)~ 気功の集い 13:30~14:45 水墨画教室 13:30~15:30	18 レク・ダンス教室 10:00~11:30 太極拳の集い 13:30~14:30	19 カラオケ広場 13:00~15:00
20	21 海の日	22 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	23 手ぬぐい なかよしの集い 10:00~11:00 ストレッチ体操 B 13:30~14:30 生花教室 13:30~15:30 住区de団らん 17:00~19:00 卓球教室 19:00~21:00	24 フラダンス教室 10:00~11:30 書道教室 13:30~15:30	25 まあるいガッパ教室 10:00~11:30 太極拳の集い 13:30~14:30	26 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
27	28 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	29 栄養講座 10:00~11:00 (申込制) 転倒予防体操はお休み	30 なかよしの集い 10:00~11:00	31	【休館日】6日(日)、13日(日)、14日(月)休館日 20日(日)、21日(月) 海の日、27日(日) ★ 信号のある横断歩道を渡りましょう ★	