

8月のお知らせ(葉月)

令和7年7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

熱中症対策事業

つくい - 出井先生のらくらく体操 -

第1回

8月6日(水)

時間: 13:30~15:00

申込: 7/22(火)~

第2回

8月27日(水)

時間: 13:30~15:00

申込: 8/6(水)~

定員: 各30名



毎日暑い日が続きます
運動不足を解消しましょう



熱中症対策事業

- ゆらゆらくらげランプ -



8月22日(金)

時間: 9:30~11:30

申込: 7/22(火)~8/9(土) 定員15名

材料費がかかります。詳しくは館内ポスターで!

熱中症対策事業

- 干支の押絵 午 -

8月28日(木)

時間: 9:30~11:30

申込: 8/1(金)~

定員15名



材料費がかかります。詳しくは館内ポスターで!

日	月	火	水	木	金	土
		- 防災訓練 - 8月1日(金) 時間: 13:00~ 集合: 大広間 起震車や煙体験ができますので 是非ご参加下さい(自由参加)			1 太極拳の集い 10:00~11:00 防災訓練 13:00~	2 カラオケ広場 13:00~15:00
3	4 手ぬぐい なかよしの集い 10:00~11:00	5 9:30~ マッスル測定 転倒予防体操 10:00~11:00	6 なかよしの集い 10:00~11:00 (熱) らくらく体操 13:30~15:00	7 うちは なかよしの集い 10:00~11:00 ふれあいコーラス 13:30~15:00	8 太極拳の集い 10:00~11:00	9 うちは なかよしの集い 10:00~11:00 ふれあいコーラス 13:30~15:00
10	11 山の日	12 9:30~ マッスル測定 転倒予防体操 10:00~11:00 健康マージャン 13:30~16:30	13 なかよしの集い 10:00~11:00	14 うちは なかよしの集い 10:00~11:00 ふれあいコーラス 13:30~15:00	15 (熱) 岡野先生の 太極拳教室 10:00~11:00	16 カラオケ広場 13:00~15:00
17	18 休館日	19 転倒予防体操 10:00~11:00	20 手ぬぐい なかよしの集い 10:00~11:00	21 申込制 気功の集い 13:30~14:45	22 (熱) 手芸 ゆらゆらくらげランプ 9:30~11:30 太極拳の集い 10:00~11:00	23 なかよしの集い 10:00~11:00 ふれあいコーラス 13:30~15:00
24	25 うちは なかよしの集い 10:00~11:00	26 転倒予防体操 10:00~11:00 健康マージャン 13:30~16:30	27 なかよしの集い 10:00~11:00 (熱) らくらく体操 13:30~15:00	28 干支の押絵 9:30~11:30	29 太極拳の集い 10:00~11:00	30 うちは なかよしの集い 10:00~11:00 ふれあいコーラス 13:30~15:00
31	【休館日】3日(日)、10日(日)、11日(月) 山の日、17日(日)、18日(月) 休館日、24日(日)、31日(日)					