

悠々館 9月のお知らせ(長月)栗原北住区センター

令和8年8月20日 足立区栗原4丁目19-15

TEL・FAX 3899-8761

😊😊😊 各イベントの詳細は、館内のポスターやお問合せでご確認ください 😊😊😊

熱中症対策事業/包括センターの

- かんたん体操 -

日時:9月3日(木)

時間:午前 10:00~11:00

申込:8/12(水)~ 定員30名

一緒に運動しましょう!!



年に一度の

- 防災訓練 -

日時:9月4日(金)

時間:午後 13:30~

起震車や煙体験車も来ますので
ぜひ、ご参加下さい



熱中症対策事業/すのすの先生の

- クラフトで作るランプ -

日時:9月28日(月)

時間:午前 9:30~12:00

申込:9/7(月)~ 定員:20名

可愛いフクロウのランプを
クラフトで作ります



日	月	火	水	木	金	土
		1 9:30~ マッスル測定 転倒予防体操 10:00~11:00	2 なかよしの集い 10:00~11:00 卓球教室 19:00~21:00	3 包括センター かんたん体操 10:00~11:00 水墨画教室 13:30~15:30	4 おりがみ教室 10:00~12:00 パッチワーク教室 13:30~15:30 防災訓練 13:30~14:30	5 カラオケ広場 13:00~15:00
6	7 なかよしの集い 10:00~11:00 真向法体操教室 13:30~14:30	8 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	9 なかよしの集い 10:00~11:00 ストレッチ体操教室 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	12 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 ストレッチ体操教室 13:30~14:30 パッチワーク教室 13:30~15:30	17 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 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 フラダンス教室 10:00~11:30 書道教室 13:30~15:30	25 まあるいぐ'ツツグ'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 なかよしの集い 10:00~11:00 (熱)クラフト講座 9:30~12:00 真向法体操教室 13:30~14:30	29 転倒予防体操 10:00~11:00 健康マージャン 13:30~16:30	30 なかよしの集い 10:00~11:00 住区de団らん 11:30~13:30	- 住区de団らん - 日時:9月30日(水) 時間:11:30~13:30 詳しくは当センターポスターにて		

【休館日】6日(日)、13日(日)、14日(月) 休館日、20日(日)、21日(月) 敬老の日、22日(火) 国民の休日、23日(火) 秋分の日、27日(日)