

江南住区センター 悠々館 おしらせ



令和7年

11月

「健康講座」

- ▶日時；11月10日(月) 13:30～15:00
- ▶場所；江南住区センター
- ▶内容；心と身体がイキイキする「セルフケア講座」
「～アロマを使ってリラックスしながらストレッチとマッサージ～」

※ストレッチを行います。

動きやすい服装でお越しください。

フェイスタオル(普通の大きさ)を1枚お持ちください。

- ▶講師；栗林 由美子先生（アロマセラピスト/鍼灸師）
- ▶定員；40名 ※申込み不要・参加費無料
- ▶主催；健康推進部



「住区de団らん」

- ▶日時；11月21日(金) 15:15～17:00

- ▶受付；15:00～

- ▶場所；江南住区センター/共催(虹の会)

- ▶定員；40名

・「輪投げ」を行います。

・食事は「芋煮会風(煮物)」です。食事代400円は当日集金します。

- ▶申込期間；11月11日(火)～19日(水)

- ▶申込方法；直接窓口か電話予約で。

※平日夜間・日曜祝日及び代理申込みは不可。

※入館票番号が必要です。



ゲームのあと、あったか～い食事をみんなで食べませんか！



予告

「もちつき大会」

- ▶日時；12月14日(日) 10:00～

- ▶場所；江南住区センター

※参加費は「無料」です。



*江南センターの愛称は「わくわくなかよし館」

*発行；江南住区センター 住所；足立区小台2-4-18 TEL/FAX；03-3914-3427