江南住区センター

令和８年

悠々館おしらせ　１１月

☆「パク増し栄養講座」☆

～食べてフレイル予防～

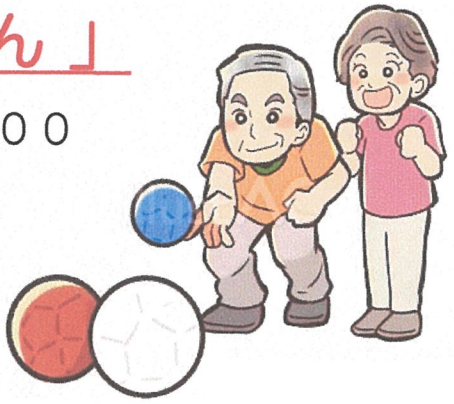
▶日時；１１月９日(月)　１３：３０～１４：３０
▶場所；江南住区センター
▶内容；～たんぱく質を増す食事と減塩～
　　料理の実践紹介をします。
　　実演レシピは「茶碗蒸し」「小松菜の煮びたし」
▶定員；１００名　※申込み不要・参加費無料
▶主催；足立区高齢者はつらつ支援課・健康推進部

なんと！
お土産付き☆



申込制

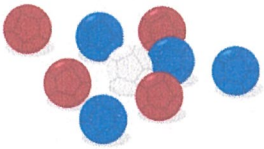
「住区de団らん」



▶日時；１１月２０日(金)　１１：１５～１２：００
▶受付；１１：００～
▶場所；江南住区センター
▶定員；３０名
・「ボッチャ」を行います。

楽しいよ！

▶申込期間；１１月９日(月)～１８日(水)
▶申込方法；直接窓口か電話予約で。
※平日夜間・日曜・館内整理日及び代理申込みは不可。
※入館票番号が必要です。



予告

「もちつき大会」

▶日時；１２月１３日(日)　１０：００～
▶場所；江南住区センター
※参加費は「無料」です。







寒くなってきました！「ラジオ体操」をして元気に体を動かしませんか！？
一緒に身体を温めましょう♡月曜～土曜（10：00～）
※祝日、館内整理日、童謡唱歌、筆文字教室の日は休みです。



＊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　　足立区小台2-4-18　TEL/FAX；03-3914-3427