

江南住区センター 悠々館おしらせ



令和8年

6月

事前申込み

「ぱく増し栄養講座 & 住区de団らん」

- ▶日時；6月19日(金) 14:00～「住区de団らん」
みんなでお茶をしながらおしゃべりをして団らんしましょう❖
- ☆14:45～15:45 「ぱく増し栄養講座」
- ▶場所；江南住区センター/(足立区高齢者はつらつ支援課主催)
- ▶内容；「たんぱく質が取れる食事のお話と実演」
- ▶定員；60名 ※参加費「無料」
- ▶申込期間；6月3日(水)～18日(木)
- ▶申込方法；江南住区センター窓口及び電話予約可。
※平日夜間・日曜祝日及び代理申込みは不可。

食べてフレイル予防事業

事前申込み特典！
おみやげ付き！！



※イラストはイメージです。

「健康講座」

- ▶日時；6月22日(月) 13:30～15:00
- ▶場所；江南住区センター
- ▶内容；「ひざ痛と転倒の予防」
～理学療法士のお話と体操～
- ▶講師；田中友也先生(苑田会人工関節センター病院)
- ▶定員；50名 ※参加費「無料」、申込み不要



熱中症対策事業

「自由におしゃべり喫茶」

- ▶日時；7月6日(月) 10:30～12:00
- ▶場所；第2集会室
- ▶内容；自由に飲食しながら皆でワイワイ・ガヤガヤ
楽しいおしゃべり喫茶
- ▶定員；無し、当日自由参加
※お菓子、持ち込みOK。ポップコーンプレゼント！
※入館票番号が必要です。
※入館票お持ちでない方、当日申請出来ます。



悠々館のマッサージ器、運動機器で毎日元気！



その他
etc.

= 利用時間；9:00～17:00(日曜、祝日、休館日を除く。) =

*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