


小さな輪が大きな和になる



7月 鹿浜住区のお知らせ

〒123-0864 足立区鹿浜6-8-1 電話:FAX (3857) 6550

**真夏の暑さを吹っ飛ばせ。
涼しさが止まらない快適な住区で過ごそう！**

熱中症対策事業実施中です。

「ちょっと涼んでいきませんか？」

悠々館では60歳以上の方を歓迎します。

熱中症に用心!! 早めの給水・十分な睡眠

みなさん気をつけましょうね。



◎ 身体機能測定会

日時 7月8日(水)

場所 悠々館大広間 午後1時30分

* 保健所の指導により自己体力を把握し、
健康ハツラツにしよう。

◎ 小島先生のヨガ体操

日時 7月22日(水)

場所 悠々館大広間 午後1時30分

※対象年齢60歳以上 各教室開催時間は2時間です。

詳細(申し込み等)は、当住区センターまでお問い合わせ下さい。

発行日 令和8年6月11日

日	月	火	水	木	金	土
			1 卓球 13:00 住区で団らん13:30 ※憩いのサロン	2 バンパー 9:00 レクダンス(自主練) 10:00 囲碁・将棋 13:00	3 バンパー 9:00 健康麻雀 9:30 健康麻雀 13:00 フラダンス 13:30	4 カラオケ練習会 13:30
5 民謡教室 10:00	6 バンパー 9:00 卓球(自主) 9:30 たんぽぽ 10:00 輪踊り 13:30 バンパー 13:30 書道教室 13:30	7 バンパー勉強会 9:00 囲碁・将棋 13:00 はなみずき (ぬりえ会) 13:30	8 卓球 13:00 転倒予防 13:30 (身体機能測定会)	9 バンパー 9:00 レクダンス(ヨガ) 10:00 囲碁・将棋 13:00	10 バンパー 9:00 健康麻雀 9:30 健康麻雀 13:00 みんなの歌広場 13:00	11 あじさい会 13:30
12 	13 バンパー 9:00 卓球(自主) 9:30 たんぽぽ 10:00 輪踊り 13:30 バンパー 13:30 書道教室 13:30	14 バンパー 9:00 吹矢 9:30 生花(女性部) 10:00 囲碁・将棋 13:00 カラオケ教室 18:00	15 生花(悠々館) 10:00 卓球 13:00 住区で団らん13:30 ※憩いのサロン	16 バンパー 9:00 レクダンス教室 10:00 囲碁・将棋 13:00	17 バンパー 9:00 健康麻雀 9:30 健康麻雀 13:00 フラダンス 13:30	18 カラオケ練習会 13:30
19 民謡教室 10:00	20 海の日 	21 バンパー 9:00 吹矢教室 9:30 囲碁・将棋 13:00 はなみずき (ぬりえ会) 13:30	22 手芸 10:00 卓球 13:00 小島先生のヨガ体操 13:30	23 バンパー 9:00 囲碁・将棋 13:00	24 バンパー 9:00 健康麻雀 9:30 健康麻雀 13:00 みんなの歌広場 13:00	25 あじさい会 13:30
26	27 休館日	28 バンパー勉強会 9:00 囲碁・将棋 13:00 カラオケ教室 18:00	29 卓球 13:00	30 バンパー 9:00 囲碁・将棋 13:00	31 バンパー 9:00 健康麻雀 9:30 健康麻雀 13:00	