

# 令和8年6月 新田住区センター 悠々館のお知らせ

令和8年5月20日発行

新田住区センター悠々館 足立区新田2-2-2 TEL: 3912-3421

## 食べてフレイル予防 ～おみやげ付き～

- ・開催日 6月2日(火) ばく増し栄養講座 午前10時30分～11時30分  
マッスル測定会 午前11時30分～12時
- ・会場 第二集会室
- ・申込〆切 5月29日(金)
- ・定員 20名(65歳以上の方が対象) 参加無料(要予約)

★ばく増し栄養講座:調理が簡単な品を紹介しながらの栄養講座です

★マッスル測定会は:ご自身筋肉量など定期的に測定していきます



## ボードゲームで楽しむ 「住区de団らん」

開催日 6月4(木) 午後12時30分から3時30分

定員 8名(60歳以上の方)

6月18日(木) 午後12時30分から3時30分

申し込み 5月25日(月)から6月17日(水)まで

6月

- \*【教室】は4月開講 1年間の申し込み制です
- \* カラオケ(月)とカラオケ(火)はどちらか1つのみの参加となります
- \* 4月から住区de団らんは月に2回開催になり、第3木曜日はみんなでお昼ご飯を食べます

毎朝9時30分から大広間でラジオ体操とキンコンカン体操をしています。お気軽にご参加ください

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ほのぼの体操 (10:00~11:30)  カラオケ(月) (13:15~15:45)	転倒予防体操 (10:00~10:30) ばく増し栄養講座 (10:30~12:00) カラオケ(火) (13:15~15:45) 写経(13:30~15:00)	囲碁・将棋(終日)	【教室】民謡 (10:00~11:30) 住区de団らん (12:30~15:30)	ぬりえ(10:00~11:30) 【教室】フラダンス (13:30~14:30)	囲碁・将棋(終日) 【青壮年部 教室】カラオケ (13:15~15:45)
7	8	9	10	11	12	13
休館日	館内整理日 (休館)	輪投げ(9:30~12:00) 転倒予防体操 (10:00~11:30) カラオケ(火) (13:15~15:45)	囲碁・将棋(終日) 編みもの(13:30~15:30)	【教室】スポーツ吹矢 (9:45~11:30) 【教室】書道(10:00~12:00) 【悠々部 教室】カラオケ (13:15~15:45)	健康ゆるゆる体操 (10:00~11:30)	囲碁・将棋(終日)
14	15	16	17	18	19	20
休館日	ほのぼの体操 (10:00~11:30) カラオケ(月) (13:15~15:45)	転倒予防体操 (10:00~11:30) カラオケ(火) (13:15~15:45) 切り絵(13:30~15:00)	囲碁・将棋(終日) ポッチャ (10:00~11:30)	茶道(9:00~12:00) 【教室】民謡 (10:00~11:30) 住区de団らん (12:30~15:30)	ぬりえ(10:00~11:30) 【教室】フラダンス (13:30~14:30)	囲碁・将棋(終日) 【青壮年部 教室】カラオケ (13:15~15:45)
21	22	23	24	25	26	27
休館日	カラオケ(月) (13:15~15:45)	輪投げ(9:30~12:00) 転倒予防体操 (10:00~11:30) カラオケ(火) (13:15~15:45)	囲碁・将棋(終日) 編みもの(13:30~15:30)	【教室】スポーツ吹矢 (9:45~11:30) 【教室】書道(10:00~12:00) 【悠々部 教室】カラオケ (13:15~15:45)	健康ゆるゆる体操 (10:00~11:30) 輪踊り(13:30~15:30)	囲碁・将棋(終日) ソフトダーツ (13:30~15:30)
28	29	30				
休館日	カラオケ(月) (13:15~15:45)	転倒予防体操 (10:00~11:30) カラオケ(火) (13:15~15:45)				