

7月 新田住区センター 悠々館のお知らせ

令和8年6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

脳トレ体験会

開催日 7月27日(月) 午前10時から11時30分
会場 大広間
定員 20名(60歳以上の方)
申し込み 7月25日まで(受付中)

指先や身体を使った
簡単な運動と
クイズなどで
楽しく頭のトレーニング!!
先生がやさしく
指導してくれます。

ボードゲームで楽しむ 「住区de団らん」

【開催日】 7月2日(木) 午後12時30分から3時30分
 7月16日(木) 午後12時30分から3時30分
 【定員】 8名(60歳以上の方)
 【申し込み】 7月15日(水)まで受付中

筋肉上げ

「マッスル測定会」

【開催日】 7月7日(火) 午前11時30分から
 毎月第1火曜日 転倒予防体操の後にマッスル
 測定会を開催しています
 毎月測定して体力の維持に役立てましょう

7月

- * 【教室】は4月開講 1年間の申し込み制です
- * 月曜日と火曜日の『カラオケ』はどちらか1つのみの参加となります
- * 今月の『輪踊り』は、24日と29日の2回開催です
- * 今月と来月の『切り絵講座』はお休みします

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。
ぜひお気軽にご参加ください

日	月	火	水	木	金	土
			1 囲碁・将棋(終日)	2 【教室】民謡(10:00~) 住区de団らん (12:30~)	3 ぬりえ(10:00~) 【教室】フラダンス (13:30~)	4 囲碁・将棋(終日) 【教室】カラオケ (13:15~)
5 休館日	6 ほのぼの体操 (10:00~) カラオケ(13:15~)	7 転倒予防体操 (10:00~) マッスル測定会 (11:30~) 写経(13:30~) カラオケ(13:15~)	8 囲碁・将棋(終日) 編みもの(13:30~)	9 【教室】スポーツ吹矢 (9:45~) 【教室】書道(10:00~) 【教室】カラオケ (13:15~)	10 健康ゆるゆる体操 (10:00~)	11 囲碁・将棋(終日)
12 休館日	13 館内整理日 (休館)	14 輪投げ(9:30~) 転倒予防体操 (10:00~) カラオケ(13:15~)	15 囲碁・将棋(終日) ボッチャ (10:00~)	16 茶道(9:00~) 【教室】民謡(10:00~) 住区de団らん (12:30~)	17 ぬりえ(10:00~) 【教室】フラダンス (13:30~)	18 囲碁・将棋(終日) 【教室】カラオケ (13:15~)
19 休館日	20 海の日 (休館)	21 転倒予防体操 (10:00~) カラオケ(13:15~)	22 囲碁・将棋(終日) 編みもの(13:30~)	23 【教室】スポーツ吹矢 (9:45~) 【教室】書道(10:00~) 【教室】カラオケ (13:15~)	24 健康ゆるゆる体操 (10:00~) 輪踊り(13:00~)	25 囲碁・将棋(終日) ソフトダーツ (13:30~)
26 休館日	27 脳トレ(10:00~) カラオケ(13:15~)	28 輪投げ(9:30~) 転倒予防体操 (10:00~) カラオケ(13:15~)	29 囲碁・将棋(終日) 輪踊り(13:00~)	30	31	