

9月 新田住区センター 悠々館のお知らせ

令和 8年8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

新規利用者拡大事業

日常生活をラクにする体操体験

開催日 9月30日(水) 午前10時から11時30分
会場 大広間
定員 30名(60歳以上の方) 申し込み 9月25日(金)まで (受付中)

ボードゲームで楽しむ

「住区de団らん」

【開催日】 9月3日(木) 午後12時30分から3時30分
9月17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】 9月16日(水)まで受付中

筋肉上げ

「マッスル測定会」

【開催日】 9月1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

9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

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 転倒予防体操 (10:00~11:30) マッスル測定会 (11:30~12:00) 写経(13:30~15:00) カラオケ(火) (13:15~15:45)	2 囲碁・将棋(終日)	3 【教室】民謡 (10:00~11:30) 住区de団らん (12:30~15:30)	4 ぬりえ (10:00~11:30) 【教室】フラダンス (13:30~14:30)	5 囲碁・将棋(終日) 【青壮年部教室】カラオケ (13:15~15:45)
6 休館日	7 ほのぼの体操 (10:00~11:30) カラオケ(月) (13:15~15:45)	8 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)	9 囲碁・将棋(終日) 編みもの (13:30~15:30)	10 【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)	11 健康ゆるゆる体操 (10:00~11:30)	12 囲碁・将棋(終日)
13 休館日	14 館内整理日 (休館)	15 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)	16 囲碁・将棋(終日) ポッチャ (10:00~11:30)	17 茶道(9:00~12:00) 【教室】民謡 (10:00~11:30) 住区de団らん (12:30~15:30)	18 ぬりえ (10:00~11:30) 【教室】フラダンス (13:30~14:30)	19 囲碁・将棋(終日) 【青壮年部教室】カラオケ (13:15~15:45)
20 休館日	21 敬老の日 (休館)	22 国民の休日 (休館)	23 秋分の日 (休館)	24 【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)	25 健康ゆるゆる体操 (10:00~11:30) 輪踊り(13:30~15:30)	26 囲碁・将棋(終日) ソフトダーツ (13:30~15:30)
27 休館日	28 カラオケ(月) (13:15~15:45)	29 転倒予防体操 (10:00~11:30) カラオケ(火) (13:15~15:45)	30 囲碁・将棋(終日) 日常生活をラクに する体操体験 (10:00~11:30)			