

4月お知らせ

令和7年度教室が
始まります
まだ若干の空き
がある教室もあります
事務室にお問合せ
ください

住区 de 団らん
10日,24日(木)13時半～15時
簡単体操とお楽しみ
興味のある方はお問合せ下さい

フレイル予防体操
朝9時15分から
自由参加

フレイル予防
身体チェック
4月9日(水)
朝体操後

フレイルとは
加齢により心身が
老い衰えること
栄養・運動・社会参加
でその予防になります

グラウンドゴルフいきいき公園大会
4月8日(火)9:00～11:30
グラウンドゴルフ舎人西園大会
4月5日(土)9:00～11:30
60歳以上、申込制 登録が必要です

日 月		火	水	木	金	土
6	7	1 朝体操 グラウンドゴルフ教室 書道教室 13時半～15時半	2 朝体操 シルバードダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	3 朝体操 気功教室 10時～12時 いきいき体操13時半 バンパー教室 バンパー勉強会	4 朝体操 真向法教室 13時15分～14時45分 にこにこ麻雀 13時～16時半	5 朝体操 グラウンドゴルフ西園大会 健康歌声広場 13時半～15時半
	休館	8 朝体操 グラウンドゴルフ大会9時 民謡教室 10時半～12時	9 朝体操 筋肉上げマッスル ボッチャの日 13時半～15時	10 朝体操 陶芸教室 13時～15時 住区de団らん 13時半～15時 バンパー勉強会	11 朝体操 入谷ダーツクラブ10時～ 吹き矢教室 13時半～15時半 にこにこ麻雀13時	12 朝体操 カラオケ教室 10時～12時 アレンジフラワー教室 14時～15時半
13	14	15 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半 会計監査	16 朝体操 シルバードダンス教室 10時～12時 フラダンス教室 13時半～15時	17 朝体操 気功教室 10時～12時 いきいき体操13時半 バンパー教室 バンパー勉強会	18 朝体操 真向法教室 13時15分～14時45分 にこにこ麻雀13時	19 朝体操 カラオケ一般開放 10時～12時
20	21	22 朝体操 グラウンドゴルフ教室 にこにこ麻雀 13時～16時半 運営委員会	23 朝体操 民謡教室 10時半～12時	24 朝体操 住区de団らん 13時半～15時 バンパー勉強会	25 朝体操 入谷ダーツクラブ 10時～11時半 吹き矢教室 13時半～15時半 住民会議	26 朝体操 カラオケ教室 10時～12時
27	28	29	30	4月25日(金)午後7時から住民会議 ◎令和6年度 住区センターの運営報告 ◎令和7年度の行事運営の協議 (詳細は 事務室へ)		
休館	館内整理日	昭和の日	ボッチャの日 13時半～15時			

上記 記載事項については定員制を設けています 詳細は事務室へお問い合わせください