



令和7年 栗島住区センター悠々館 10月 おしらせ

足立区中央本町4-5-2
TEL/FAX 3848-3471

住区 de 団らん

ゲーム・体操・カラオケ等で楽しいひとときをお過ごしください。

日 時：10月16日（木）正午～午後3時
申込み：9月18日（木）～10月8日（水）
昼食代：350円

食べてフレイル予防 パク増し栄養講座

調理実演を見ながら、たんぱく質の摂取方法を知り、フレイル・低栄養予防を学びましょう。

日 時：10月8日（水）午前10時～11時
申込み：9月16日（火）～10月3日（金）
定 員：20名

夢工房（手作りの部屋）カントリードール作り

2回講座で、カントリードールを作りませんか。

日 時：1回目 10月7日（火）

2回目 10月21日（火）

午前9時～正午

申込み：9月22日（月）～10月3日（金）

定 員：20名 材料費：1,000円



自転車の交通安全啓発

交通安全の話を聞いたり、DVD鑑賞をしたりしながら、自転車の交通ルールについて学びましょう。

日 時：10月24日（金）午前11時～11時30分
申込み：申込不要 どなたでも参加できます。

11月
の予告

住 区 ま つ り どうぞお楽しみに

日時：11月8日（土）午前10時～午後2時

教室名（定員制）	日 程	時 間	場 所
✿定員に若干余裕のある教室もありますので、興味のある方は事務所までお問合せください✿			
あみもの教室	2日（木）	午後1時～4時	集会室3
フラダンス	14日（火）・27日（月）	午後1時30分～3時30分	集会室1
夢工房（手作りの部屋）	7日・21日（火）	午前9時～正午	集会室3
夢工房（むら染め）	7日・21日（火）	午後1時～4時	集会室3
夢工房（パッチワーク）	10日・24日（金）	午前9時～正午	集会室3
布フラワー（花車、古布）	4日・18日（土）	午後1時30分～4時	集会室3
布絵教室	14日（火）	午後1時～4時	集会室3
茶道教室	2日・16日（木）	午前9時～正午	集会室3
たのしい書道教室	17日（金）	午前9時30分～11時30分	集会室3
✿予約不要です。どなたでも参加できます✿			
みんなで体操・盆踊り	毎週火曜日または金曜日	午前10時～11時	集会室1
転倒予防体操	15日（水）23日（木）	午後1時30分～3時30分	集会室1
グランドゴルフ	4日・11日・25日（土）	午前9時30分～正午	集会室2/館庭
おはやし	4日・18日（土）	午後6時30分～8時30分	児童館
大人の塗り絵	11日（土）	午後1時～4時	集会室3
木曜の元気カラオケ	9日（木）	午後1時～4時	集会室1
水曜の元気カラオケ	29日（水）	午後1時～4時	集会室1
健康カラオケ	11日（土）	午後1時～4時	集会室1
悠々カラオケ	4日・18日（土）	午後1時～4時	集会室1
レディースカラオケ	2日・16日（木）	午後6時～8時30分	集会室1
土曜歌の集い	4日・18日（土）	午後6時～8時30分	集会室1
健康マージャン	1日・15日・22日（水）	午後1時～4時30分	集会室2
休館日 5日（日）・12日（日）・13日（月・祝）スポーツの日・19日（日）・20日（月）館内整理日・26日（日）			

この表面を掲示（裏面カレンダー）



足立区



SENJU JUKU
400th
since 1625



知ると分かる
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI