



令和7年 栗島住区センター悠々館 9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

日 時：9月18日（木）正午～午後3時
申込み：8月21日（木）～9月11日（木）
昼食代：350円
ゲーム・体操・カラオケ等で楽しいひと時をお過ごしください。

熱中症対策事業 キウイフルーツ栄養講座

食欲が落ちている時にこそ、栄養のことを学び、元気を取り戻しましょう。
日 時：9月3日（水）午前10時～11時
申込み：8月13日（水）～8月29日（金）
定 員：30名



福祉出前講座 賢い老い支度

長い人生を元気に過ごすために、将来起こり得る状況に対する予防手段などを学びましょう。
日 時：9月24日（水）午前10時～11時
申込み：9月4日（木）～9月19日（金）
定 員：30名

10月の予告

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

9/25（木）転倒予防体操に保健師が来館し、体脂肪率、筋肉量、骨量などを測定します（自由参加）

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	4日（木）	午後1時～4時	集会室3
フラダンス	8日・22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）	2日・16日（火）	午前9時～12時	集会室3
夢工房（むら染め）	2日・16日（火）	午後1時～4時	集会室3
夢工房（パッチワーク）	12日・26日（金）	午前9時～12時	集会室3
布フラワー（花車、古布）	6日・20日（土）	午後1時30分～4時	集会室2
布絵教室	9日（火）	午後1時～4時	集会室2
茶道教室	4日・18日（木）	午前9時～12時	集会室3
たのしい書道教室	19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	17日（水）25日（木）	午後1時30分～3時30分	集会室1
グランドゴルフ	6日・13日・27日（土）	午前9時30分～12時	集会室2/館庭
おはやし	6日・20日（土）	午後6時30分～8時30分	児童館
大人の塗り絵	13日（土）	午後1時～4時	集会室3
木曜の元気カラオケ	11日（木）	午後1時～4時	集会室1
金曜の元気カラオケ	26日（金）	午後1時～4時	集会室1
健康カラオケ	13日（土）	午後1時～4時	集会室1
悠々カラオケ	6日・20日（土）	午後1時～4時	集会室1
レディースカラオケ	4日・18日（木）	午後6時～8時30分	集会室1
土曜歌の集い	6日・20日（土）	午後6時～8時30分	集会室1
健康マージャン	3日・17日・24日（水）	午後1時～4時30分	集会室2
休館日 7日（日）・14日（日）・15日（月・祝）・21日（日）・23日（火・祝）・28日（日）			
敬老の日		秋分の日	

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。
SDG MODEL ADACHI