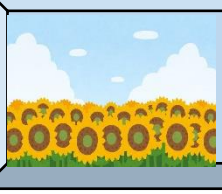


令和７年　栗島住区センター悠々館
８月　おしらせ

足立区中央本町４-５-２
TEL/FAX３８４８-３４７１

住区 de 団らん

日　時：８月２１日（木）正午～午後３時
申込み：７月１７日（木）～８月１４日（木）
昼食代：３５０円

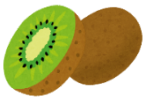
食事をし、ゲーム・体操・カラオケで一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

夜も住区 de 団らん

日　時：８月　６日（水）午後５時～７時
申込み：７月１７日（木）～７月３０日（水）
夕食代：５５０円

夕食は肉か魚を選べます。ゲームや歌やおしゃべりで楽しいひと時を過ごしましょう。

９月の予告　熱中症対策事業　キウイフルーツ栄養講座



秋バテ予防に向けたお話があります。夏の疲れで食欲が落ちている時にこそ栄養のあるものを食べて元気を取り戻しましょう。興味のある方はぜひお申し込みください。
講　師：管理栄養士　横山　かね子先生
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

キウイのおみやげがあります。

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	７日（木）	午後１時～４時	集会室３
フラダンス	１２日（火）・２５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）	５日・１９日（火）	午前９時～12時	集会室３
夢工房（むら染め）	５日・１９日（火）	午後１時～４時	集会室３
夢工房（パッチワーク）	お休み		
布フラワー（花車、古布）	お休み		
布絵教室	１２日（火）	午後１時～４時	集会室２
茶道教室	お休み		
たのしい書道教室	お休み		
✿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	２０日（水）２８日（木）	午後１時30分～３時３０分	集会室１
グランドゴルフ	お休み		
おはやし	１６日（土）	午後６時30分～８時30分	児童館
大人の塗り絵	９日（土）	午後１時～４時	集会室３
木曜の元気カラオケ	１４日（木）	午後１時～４時	集会室１
火曜の元気カラオケ	２６日（火）	午後１時～４時	集会室１
健康カラオケ	９日（土）	午後１時～４時	集会室１
悠々カラオケ	２日・１６日（土）	午後１時～４時	集会室１
レディースカラオケ	７日・２１日（木）	午後６時～８時30分	集会室１
土曜歌の集い	２日・１６日（土）	午後６時～８時30分	集会室１
健康マージャン	６日・２０日・２７日（水）	午後１時～４時30分	集会室２

休館日　３日(日)・10日(日)・11日(月・祝)・17日(日)・18日(月)・24日(日)・31日(日)
山の日　館内整理日

この表面を掲示（裏面カレンダー）

足立区　SENJU JUKU 400th since1625　知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI