



令和7年 栗島住区センター悠々館

11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

ふれあいコーラス・カラオケ等で
楽しいひと時をお過ごしください。

日時：11月18日（火）正午～午後3時

昼食代：350円（事前申込制）

締め切り：11月10日（月）



歯科医師による歯と口の健康についての衛生講話

歯と口の健康づくりについて学びましょう。

日時：11月13日（木）午後1時～2時

定員：30名（事前申込制）

締め切り：11月7日（金）



開催！

住区まつり

演芸会、茶道コーナー、作品展示などを行います。
たくさんの方の参加をお待ちしています。

日時：11月8日（土）午前10時～午後2時

12月の予告

しめ縄づくり

日本の伝統であるしめ縄づくりをしませんか。

日時：12月10日（水）午前10時～正午

定員：10名（事前申込制） 締め切り：12月2日（火）



筋肉上げマッスル測定会を始めます！ フレイル予防のため、毎月末の火曜日、金曜日に身長・体重・体脂肪率・骨格筋量・握力・血圧測定をします。毎月測定し、維持を目指しましょう。

日時：11月25日（火）28日（金）午前9：30～10：00・午前11：00～11：30（予約不要）



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	6日（木）	午後1時～4時	集会室2
フラダンス	10日（月）・25日（火）	午後1時30分～3時30分	集会室1
夢工房（手作りの部屋）	4日・18日（火）	午前9時～正午	集会室3
夢工房（むら染め）	4日・18日（火）	午後1時～4時	集会室3
夢工房（パッチワーク）	14日・28日（金）	午前9時～正午	集会室3
布フラワー（花車、古布）	1日・15日（土）	午後1時30分～4時	集会室3
布絵教室	11日（火）	午後1時～4時	集会室3
茶道教室	6日・20日（木）	午前9時～正午	集会室3
たのしい書道教室	21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	19日（水）27日（木）	午後1時30分～3時30分	集会室1
グランドゴルフ	1日・22日（土）	午前9時30分～正午	集会室2/館庭
おはやし	1日・15日（土）	午後6時30分～8時30分	児童館
大人の塗り絵	お休み		
火曜の元気カラオケ	11日（火）	午後1時～4時	集会室1
金曜の元気カラオケ	28日（金）	午後1時～4時	集会室1
健康カラオケ	22日（土）	午後1時～4時	集会室1
悠々カラオケ	1日・15日（土）	午後1時～4時	集会室1
レディースカラオケ	6日・20日（木）	午後6時～8時30分	集会室1
土曜歌の集い	1日・15日（土）	午後6時～8時30分	集会室1
健康マージャン	5日・19日・26日（水）	午後1時～4時30分	集会室2
休館日 2日（日）・3日（月・祝）文化の日・9日（日）・16日（日）・17日（月）館内整理日 23日（日・祝）勤労感謝の日・24日（月）振替休日・30日（日）			

この表面を掲示（裏面カレンダー）

