



令和8年 栗島住区センター悠々館

# 5月 おしらせ

足立区中央本町4-5-2  
TEL/FAX 3848-3471

事前申込制

## 食べてフレイル予防 ぱく増し栄養講座

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。試食はありませんが食材のお土産があります。

日時：5月20日（水）午前10時～11時

定員：30名 申込：5月12日（火）締め切り



事前申込制

## 住区 de 団らん

座ったまま行う健康体操や頭の体操、カラオケ等で楽しいひと時をお過ごしください。

日時：5月22日（金）正午～午後3時

申込：5月14日（木）締め切り

昼食代：350円



## 自転車交通安全教室

自転車の新しい交通ルールを学びましょう。

日時：5月15日（金）

午前11時10分

～11時50分

＊どなたでも参加できます。



事前申込制

## 6月の予告

食べてフレイル予防事業ぱく増し講座

「リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣

～転ばないカラダをつくる！～講座

日時：6月10日（水）午前11時～正午

定員：20名

＊申込みは5月20日（水）からです。



## 講師変更について

4月から夢工房（手作りの部屋）の講師が変更となりました。

教室名（定員制）	日程	時間	場所
＊定員がある教室です。興味のある方は事務所までお問合せください＊			
スポーツ吹矢	11日・25日（月）	午前9時15分～12時15分	集会室1
フラダンス	11日・25日（月）	午後1時30分～3時00分	集会室1
夢工房（手作りの部屋）	19日（火）	午前9時30分～11時30分	集会室3
夢工房（むら染め）	19日（火）	午後1時30分～4時	集会室3
布絵教室	12日（火）	午後1時～4時	集会室3
茶道教室	7日・21日（木）	午前9時～正午	集会室3
あみもの教室	7日・21日（木）	午後1時30分～4時	集会室3
夢工房（ハンドメイド）	8日・22日（金）	午前9時30分～11時30分	集会室3
たのしい書道教室	15日（金）	午前9時30分～11時30分	集会室3
布フラワー	2日・16日（土）	午後1時30分～4時	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・金曜日	午前10時～11時	集会室1・2
健康マージャン	13日・20日・27日（水）	午後1時～4時30分	集会室2
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	2日・9日・23日（土）	午前9時30分～正午	集会室2/館庭
おはやし	2日・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
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
金曜の元気カラオケ	29日（金）	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
土曜歌の集い	2日・16日（土）	午後6時～8時30分	集会室1
筋肉上げマッスル測定会	26日（火）・29日（金）	① 午前9時30分～10時 ② 午前11時～11時30分	集会室2
休館日 3日（日）憲法記念日・4日（月）みどりの日・5日（火）こどもの日・6日（水）振替休日・10日（日）・17日（日）・18日（月）館内整理日・24日（日）・31日（日）			

この表面を掲示（裏面カレンダー）

