



令和8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

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。日 時：10月8日（木）午後1時～2時 **事前申込制**
申 込：10月3日（土）締め切り 定員：30名

住区de 団らん

タオル送りゲームやカラオケ等で楽しい
ひと時をお過ごしください。日 時：10月23日（金）正午～午後3時
申 込：10月15日（木）締め切り
昼食代：350円

くらしのおたすけ隊 ひまわりによる

「悪質商法による被害を未然に防ぐ」講座

クイズや替え歌などをしながら、悪質商法の対処の仕方や、
ゴミの出し方などを楽しく学べる講座です。日 時：11月 6日（金）午後2時～3時
申 込：10月20日（火）から**事前申込制**

人数制限なし

栗島住区まつり

開催します！！

日時：11月14日（土）
午前10時～午後2時
どうぞお楽しみに！

栗島住区まつり

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	5日・26日（月）	午前9時15分～12時15分	集会室1
フラダンス	13日（火）・26日（月）	午後1時30分～3時	集会室1
夢工房（手作りの部屋）	6日・20日（火）	午前9時30分～11時30分	集会室3
夢工房（むら染め）	6日・20日（火）	午後1時30分～4時	集会室3
布絵教室	13日（火）	午後1時～4時	集会室3
茶道教室	1日・15日（木）	午前9時～正午	集会室3
あみもの教室	1日・15日（木）	午後1時30分～4時	集会室3
夢工房（ハンドメイド）	9日・23日（金）	午前9時30分～11時30分	集会室3
たのしい書道教室	16日（金）	午前9時30分～11時30分	集会室3
布フラワー	3日・17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
転倒予防体操	21日（水）・29日（木）	午後1時30分～3時30分	集会室1
グランドゴルフ	3日・10日・24日（土）	午前9時30分～正午	集会室2/館庭
おはやし	3日・17日（土）	午後6時30分～8時30分	児童館
大人の塗り絵	10日（土）	午後1時～4時	集会室3
金曜の元気カラオケ	30日（金）	午後1時～4時	集会室1
レディースカラオケ	1日・15日（木）	午後6時～8時30分	集会室1
健康カラオケ	10日（土）	午後1時～4時	集会室1
悠々カラオケ	3日・17日（土）	午後1時～4時	集会室1
土曜歌の集い	3日・17日（土）	午後6時～8時30分	集会室1
健康マージャン	7日・21日・28日（水）	午後1時～4時30分	集会室2
筋肉上げマッスル測定会	27日（火）・30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 4日（日）・11日（日）・12日（月）スポーツの日・18日（日）・19日（月）館内整理日・25日（日）			

この表面を掲示（裏面カレンダー）

