



令和8年 栗島住区センター悠々館

# 4月 おしらせ

足立区中央本町4-5-2  
TEL/FAX 3848-3471

## 椅子に座って行うシニアストレッチ

家庭で手軽にできる運動方法を体験して、心身を整えてリフレッシュをしませんか。

事前申込制

日 時：4月24日(金)  
午後1時30分～2時30分 定員20名



## 住区 de 団らん

歌謡曲に合わせての体操や、カラオケ等で楽しいひと時をお過ごしください。

事前申込制

日 時：4月14日(火) 正午～午後3時  
申込み：4月6日(月) 締め切り  
昼食代：350円

## 5月の予告

**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：5月20日(水) 午前10時～11時  
※申し込みは4月21日(火)からです。



## 4月から新規・変更する教室の紹介

- ① **新規** スポーツ吹矢が始まります。
- ② **変更** 「夢工房 (パッチワーク)」は講師が代わり、名称が「夢工房 (ハンドメイド)」に変更します。
- ③ **変更** 「あみもの教室」が月1回から月2回に増えます。

| 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   | 13日・27日(月)    | 午前9時15分～12時15分                  | 集会室1    |
| フラダンス  | 13日・27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)   | 7日・21日(火)     | 午前9時30分～11時30分                  | 集会室3    |
| 夢工房 (むら染め)   | 7日・21日(火)     | 午後1時30分～4時                      | 集会室3    |
| 布絵教室   | 14日(火)        | 午後1時～4時                         | 集会室3    |
| 茶道教室   | 2日・16日(木)     | 午前9時～正午                         | 集会室3    |
| あみもの教室   | 2日・16日(木)     | 午後1時30分～4時                      | 集会室3    |
| 夢工房 (ハンドメイド)   | 10日・24日(金)    | 午前9時30分～11時30分                  | 集会室3    |
| たのしい書道教室   | 17日(金)        | 午前9時30分～11時30分                  | 集会室3    |
| 布フラワー  | 4日・18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   | 15日(水)・23日(木) | 午後1時30分～3時30分                   | 集会室1    |
| グランドゴルフ  | 4日・11日・25日(土) | 午前9時30分～正午                      | 集会室2/館庭 |
| おはやし   | 4日・18日(土)     | 午後6時30分～8時30分                   | 児童館     |
| 大人の塗り絵   | 11日(土)        | 午後1時～4時                         | 集会室3    |
| 火曜の元気カラオケ  | 21日(火)        | 午後1時～4時                         | 集会室1    |
| レディースカラオケ  | 2日・16日(木)     | 午後6時～8時30分                      | 集会室1    |
| 健康カラオケ   | 11日(土)        | 午後1時～4時                         | 集会室1    |
| 悠々カラオケ   | 4日・18日(土)     | 午後1時～4時                         | 集会室1    |
| 土曜歌の集い   | 4日・18日(土)     | 午後6時～8時30分                      | 集会室1    |
| 健康マージャン  | 1日・15日・22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  | 24日(金)・28日(火) | ① 午前9時30分～10時<br>② 午前11時～11時30分 | 集会室2    |
| 休館日 5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(月) 館内整理日・26日(日)・29日(水)昭和の日 |               |                                 |         |

この表面を掲示 (裏面カレンダー)

