



令和8年 栗島住区センター悠々館

# 6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事業ぱく増し講座2

「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 **事前申込制**  
体操もありますので、動きやすい服装で来てください。  
日 時：6月10日(水) 午前11時～正午  
定員：30名 申込み：6月4日(木) 締め切り

## 住区de団らん

ピンポン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。 **事前申込制**  
日 時：6月19日(金) 正午～午後3時  
申込み：6月11日(木) 締め切り  
昼食代：350円

## 多世代交流事業・熱中症対策事業

足立区在住「3世代バンド THE SUGAR」をお呼びします。  
ロックな音楽を聴いて、暑い夏を吹き飛ばしましょう!  
日 時：7月30日(木) 午後2時～3時  
※申込みは6月20日(土) からです。お楽しみに。



## 7月の予告

**事前申込制**



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

この表面を掲示(裏面カレンダー)

