



令和8年 栗島住区センター悠々館

# 7月 おしらせ

足立区中央本町4-5-2  
TEL/FAX 3848-3471

## 多世代交流事業・熱中症対策事業 「3世代家族バンド THE SUGAR」

人数制限なし

事前申込制

足立区在住の「3世代家族バンド THE SUGAR」が来ます。  
ロックを聴いて、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



## 住区de 団らん

事前申込制

健康体操やカラオケ等で楽しいひと時をお過ごしください。

日時：7月24日（金）正午～午後3時  
申込み：7月16日（木）締め切り  
昼食代：350円

## 熱中症対策事業 卓球で遊ぼう！



悠々館利用者同士や  
児童館の子ども達と一緒に卓球を楽しみましょう。

日時：7月・8月の毎週木曜日  
午前9時～11時30分  
場所：集会室2



甲涼しいですよ。  
ちよつと休んで  
いきませんか？

午前9時から  
午後5時まで

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（火）	午前9時30分～11時30分	集会室3
夢工房（むら染め）	7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
水曜の元気カラオケ	29日（水）	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
健康マーじゃん	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	28日（火）・31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 5日（日）・12日（日）・19日（日）・20日（月） 海の日・21日（火） 館内整理日・26日（日）			

この表面を掲示（裏面カレンダー）

