



令和8年 栗島住区センター悠々館

9月 おしらせ

足立区中央本町4-5-2
TEL/FAX 3848-3471



ちよっと休んで
いきませんか？
涼しいですよ。

9月30日
まで

リクエストにお応えして！

歌謡サロン

事前申込制

講師によるピアノ演奏に合わせて、みんなで歌ったり、合奏や歌詞穴埋め
ゲームをしたりして楽しいひと時を過ごしましょう。

日 時：9月10日（木）午後1時～3時 場 所：集会室1
申 込：9月 8日（火）締め切り

住区de団らん

事前申込制

シルバー川柳あそびやカラオケ等で楽しい
ひと時をお過ごしください。

日 時：9月18日（金）正午～午後3時
申 込：9月10日（木）締め切り
昼食代：350円

10月の予告

事前申込制

食べてフレイル予防「ばく増し栄養講座」

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。
食材のおみやげがあります。

日 時：10月8日（木）午後1時～2時

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

この表面を掲示（裏面カレンダー）

