



1月のお知らせ

長門住区センター悠々館
中川地域センター(長門分館)

足立区中川2-24-2-101
足立区中川4-43-4

電話 3629-8231
電話 5616-3115

新年あけまして おめでとうございます

旧年中は、ご利用ありがとうございました
本年も、地域の皆様に愛される住区センターを
目指してまいります。引き続きのご来館を
職員一同、こころよりお待ちしております
どうぞよろしく、お願い申し上げます



令和八年 元旦

長門住区センター
管理運営委員会
役員・職員一同

【フレイル予防おもしろ測定会】

- ・日時：1月29日(木) 13:30～15:30
- ・内容：笑いながら楽しく認知予防テストと体力測定
- ・講師：コーチングバリュー協会認定コーチ
- ・場所：中川地域センター大広間
- ・定員：20名
- ・受付：1月6日(火)～23日(金)
中川地域センター窓口まで(電話予約可)



【節分福豆配布】

- ・期間：1月29日(木)～2月3日(火)※日曜を除く
- ・場所：中川地域センター窓口まで
- ・配布：20個(お1人1個) ※なくなり次第終了



「ニコニコヨガ」

- ・日時：1月15日(木) 10:30～12:00
- ・場所：中川地域センター2階大広間
※当日自由参加 (予約不要)



「ティータイムde団らん」

- ・日時：1月24日(土) 13:30～15:30
- ・内容：1部 ・体操(ラジオ・歌謡体操)
・ダーツ・輪投げ
2部 カラオケ(お茶タイム)

→中川地域センター2階大広間で
楽しいひとときを一緒に
(^) 気分



予告 新春イベント第二弾

- ・3月4日(水) 生き生き美容室
※化粧の力で、貴方らしさ実現!!
- ・3月25日(水) マヨネーズの秘密
※低脂肪・高タンパク質な食物は?



《中川地域センターの開催日程》

日		月		火		水		木		金		土	
ウオームビス (12/1～3/31) 当施設の室温は、適温に設定しています								1 2026年1月1日 元旦		2 〈休館日〉		3 〈休館日〉	
								本年もよろしくお祈りします					
4 〈休日〉		5 〈休館日〉 毎月、第1月曜日は 中川地域センターの 休館日になります		6		7 朝の体操 9:15～		8 健康麻雀愛好会 9:45～16:00 卓球クラブ 13:30～16:00		9 ストレッチ教室 10:00～12:00 カラオケ広場 13:00～15:30		10 朝の体操 9:15～	
11 〈休日〉 卓球クラブ 13:30～16:00		12 〈休日〉 成人の日		13		14 朝の体操 9:15～ 絵手紙教室 9:45～12:00		15 健康麻雀愛好会 9:45～16:00 ニコニコヨガ 10:30～12:00		16 健康体操教室 10:00～12:00 カラオケ広場 13:00～15:30		17 朝の体操 9:15～	
18 〈休日〉 太極拳クラブ 13:30～15:30		19 ★吹矢教室 10:00～12:00		20 ★ダンス教室 13:30～16:00		21 朝の体操 9:15～		22 健康麻雀愛好会 9:45～16:00 卓球クラブ 13:30～16:00		23 ストレッチ教室 10:00～12:00 カラオケ広場 13:00～15:30		24 朝の体操 9:15～ ティータイムde団らん 13:30～15:30	
25 卓球クラブ 13:30～16:00		26 吹矢教室 10:00～12:00		27		28 朝の体操 9:15～		29 健康麻雀愛好会 9:45～16:00 おもしろ測定会 13:30～15:30		30 カラオケ広場 13:00～15:30		31 朝の体操 9:15～	

★は日程等が変更後の開催日です
日程欄に下線がある教室は、平日
2階大広間を使用します
(例:○○教室)

インフルエンザを予防しましょう

感染予防に、効果的な

- ①手洗い、②うがい、③マスク
で、インフルを予防しましょう