



10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

予告

なかと住区まつり -悠々館まつり-

日 時: 11月9日(日) 9:30~12:30

場 所: 中川地域センター

催し物: ①演芸大会(各教室出演) →2階大広間

②各教室の作品展示 →2階会議室

展示日(11/8:13:00~16:00、11/9:9:30~14:00

11/10:休館日、11/11:9:00~16:00)

③健康相談、介護相談 →2階会議室



「ニコニコヨガ」

・日 時: 10月16日(木)10:30~12:00

・開催場所: 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: 10月25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(フリー)

※中川地域センター2階大広間で

楽しいひと時を一緒に



予告

ぱく増し栄養講座

①高齢期を元気に過ごすための食事のお話

②簡単すぎる料理の実演

・日時: 11月6日(木)11:30~12:30

→健康体操教室終了後に開催します。

・場所: 中川地域センター集会室(3階)

・予約: 10月7日から予約受付、電話可

定員50名

《中川地域センターの開催日程》

日	月	火	水	木	金	土
★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)			1 朝の体操 9:15~ 童謡教室 13:30~15:30	2 健康体操教室 10:00~12:00 健康麻雀愛好会 10:00~16:00	3 生花教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	4 朝の体操 9:15~
5 <休日> 太極拳クラブ 13:30~15:30	6 <休館日> 毎月、第1月曜日は中川地域センターの休館日です	7 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	8 朝の体操 9:15~ 絵手紙教室 10:00~12:00 舞踊教室 13:30~15:30	9 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	10 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	11 朝の体操 9:15~ ★民謡教室 13:30~15:30
12 <休日> 卓球クラブ 13:30~16:00	13 <休日> スポーツの日	14 フラダンス自主 13:30~15:30 カラオケ教室 13:30~15:30	15 朝の体操 9:15~ 10:00~12:00	16 10:00~16:00 ニコニコヨガ 10:30~12:00	17 10:00~12:00 健康体操教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	18 朝の体操 9:15~ 民謡教室 13:30~15:30
19 <休日> 太極拳クラブ 13:30~15:30	20 書道教室(悠々部) 10:00~12:00 ★吹矢教室 10:00~12:00 ★書道教室(女性) 13:30~15:30	21 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	22 朝の体操 9:15~ 舞踊教室 13:30~15:30	23 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	24 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	25 朝の体操 9:15~ ティータイムde団らん 13:30~15:30
26 <休日> 卓球クラブ 13:30~16:00	27 吹矢教室 10:00~12:00	28 フラダンス自主 13:30~15:30 カラオケ教室 13:30~15:30	29 朝の体操 9:15~ ★大正琴教室 10:00~12:00 舞踊教室 13:00~15:30	30	31	