



6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/Fax 3629-8231
電話/Fax 5616-3115

スマホ講座のご案内



講座：スマホのマップ・カメラの便利な
使い方、LINE体験
日時：6月24日(水) 13:30~15:30
場所：中川地域センター 2階会議室
講師：スマホアドバイザー
定員：20名
受付：6月2日(火)より中川地域センターにて
(電話予約可)

民謡教室のご紹介

民謡教室をご紹介します
毎月第一・第三土曜日13:30から中川地域センター大広間にて
小林先生指導のもと、民謡がとっても好きな皆さんが
集まって開催しています
教室では見学大歓迎です、
一度見に来てください
♪日本の宝 民謡を、
みなさんと一緒に謡いましょう♪



尺八佐藤先生・三味線白田先生 小林先生
(大広間での練習模様) (令和7年11月住区まつり)

ティータイムde団らん

日時：6月27日(土)13:30~15:30
内容：1部 ラジオ体操・歌謡体操
みんなで歌おう住区ボックス
2部 カラオケ(フリー)
中川地域センター2階大広間で
楽しいひと時をご一緒に



ニコニコヨガ

日時：6月18日(木)10:30~12:00
場所：中川地域センター3階集会所
※当日自由参加(予約不要)
上履きをご持参ください



朝の体操

ラジオ体操とキン(筋)コン(骨)カン(関節)
体操で楽しく運動しましょう
開催日：毎週 水曜日、土曜日
日時：9時15分~10時00分頃まで
場所：中川地域センター 2階大広間

《中川地域センターの開催日程》

日	月	火	水	木	金	土
	1 <休館日> 毎月第1月曜日が 中川地域センターの 休館日となります	2 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	3 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00 童謡教室 13:30~15:30	4 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 健康体操教室 10:00~12:00	5 生花教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	6 朝の体操 9:15~ 民謡教室 13:30~15:30
7 <休日> 太極拳クラブ 13:30~15:30	8 書道教室(女性) 9:45~12:00 吹矢教室 10:00~12:00	9 フラダンス自主 13:30~15:30 カラオケ教室 13:30~15:30	10 朝の体操 9:15~ 絵手紙教室 9:45~12:00 舞踊教室 13:00~15:30	11 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	12 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	13 朝の体操 9:15~
14 <休日> 卓球クラブ 13:30~16:00	15 書道教室(悠々部) 10:00~12:00	16 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	17 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00	18 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 ニコニコヨガ 10:30~12:00	19 健康体操教室 10:00~12:00 生花教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	20 朝の体操 9:15~ 民謡教室 13:30~15:30
21 <休日> 太極拳クラブ 13:30~15:30	22 吹矢教室 10:00~12:00	23 フラダンス自主 13:30~15:30 カラオケ教室 13:30~15:30	24 朝の体操 9:15~ 舞踊教室 13:00~15:30 スマホ講座 13:30~15:30	25 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	26 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	27 朝の体操 9:15~ ティータイムde団らん 13:30~15:30
28 <休日> 卓球クラブ 13:30~16:00	29	30 ★ダンス教室 13:30~16:00	5月1日~10月31日 COOL BIZ 実施中 クールビズ ⇒当施設では室温を、適温に設定しています ⇒室内温度を26度から28度上げた場合 エアコンの電力を約5.4%削減できます 節電へのご協力をお願いいたします			

★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：〇〇教室)

