

令和六年
2024年 4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

☎/FAX 3629-8231
☎/FAX 5616-3115

新任講師について《お知らせ》

下記の教室について、講師の方々が
変更になりましたので、ご紹介いたします

- 吹矢教室 : 藤川 史彦先生 (2023年12月より)
 - 女性部書道教室 : 大矢 一醉先生 (2024年 2月より)
 - ダンス教室 : 大柳 勉先生
 - 民謡教室 : 小林 嵐仙先生 (2024年 4月より)
- 以上 宜しく お願い致します

令和6年度教室等の受講受付結果

4月から新年度の教室・クラブ・愛好会が
スタートします、申し込みされた方全員が
受講できますので、みなさん一年間
明るく楽しく元気に♪ 宜しく お願いします

※健康体操教室、絵手紙教室、健康麻雀愛好会に
ついては定員に達しました、他の教室・クラブ等は
まだ空きがありますので、受講の申し込みを随時
受付しています

※不明な点は長門住区センターまで
お問い合わせ下さい

＜5月開催予定のお知らせ＞

1. 「介護予防講習会
(シニアの健康チェック)」

- ◎体組成計、ベジチェック、血圧測定等
- ・日時 : 5月16日(木)10:30~12:30
- ・場所 : 長門住区センター
- ・講師 : なつ整骨院 院長 岡野様
- ・定員 : 30名 ※事前予約の必要はありません

2. 「フレイルを防ぐ
健康長寿のための、栄養講座」

- ①おいしい食事の話
- ②たんぱく質を摂るポイント
- ③超かんたん料理の実演(予定)
- ・日時 : 5月23日(木)10:30~11:30
- ・場所 : 長門住区センター
- ・主催 : 足立区 フレイル予防事業
- ・定員 : 30名(事前予約制)
- ※事前予約は、長門住区センター窓口にて
受付になります。(電話予約可)
- ※栄養講座終了後に、「ニコニコヨガ」を
12:00まで行います

「ティータイムde団らん」

- ・4月13日(土)長門住区センター
- ・4月27日(土)中川地域センター
- *共に13:00~15:00
- ♡簡単な体操とゲーム、そしてカラオケで
楽しいひと時を過ごしましょう

「ニコニコヨガ」

- ・日 時 : 4月18日(木) 10:30~12:00
- ・開催場所 : 長門住区センター
- ・定 員 : 20名
- ※今年度から事前予約を無くして
自由参加になりましたので
当日の参加で大丈夫です



I. 長門住区センターの開催日程

(★は日程等が変更後の開催日です)

* 各種イベントへの参加は、足立区にお住まいの方を優先といたします。

	日	月	火	水	木	金	土
長門住区センター 開催日程		1	2 フラダンス(自主) 13:30~15:30	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	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 〈休館日〉	8 書道教室(女性部) 10:00~12:00	9 フラダンス教室 10:00~12:00	10 朝の体操 9:15~ 絵手紙教室 10:00~12:00 舞踊教室 13:30~15:30	11	12 カラオケ広場 13:00~15:30	13 朝の体操 9:15~ ティータイムde団らん 13:00~15:00
	14 〈休館日〉	15 書道教室(悠々部) 10:00~12:00	16 フラダンス(自主) 13:30~15:30	17 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00 ★舞踊教室 13:30~15:30	18 ニコニコヨガ 10:30~12:00	19 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 〈休館日〉	22 〈長門休館日〉	23 フラダンス教室 10:00~12:00	24 朝の体操 9:15~	25	26 カラオケ広場 13:00~15:30	27 朝の体操 9:15~
	28 〈休館日〉	29	30				

II. 中川地域センターの開催日程

(★は日程等が変更後の開催日です)

* 各種イベントへの参加は、足立区にお住まいの方を優先といたします。

	日	月	火	水	木	金	土
中川地域センター 開催日程		1 ★吹矢教室 10:00~12:00	2 ダンス教室 14:00~16:00	3	4 健康体操教室 10:00~12:00 健康麻雀愛好会 10:00~16:00	5	6
	7 〈休館日〉 太極拳クラブ 13:30~15:30	8	9 カラオケ教室 13:30~15:30	10	11 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~15:30	12 ストレッチ教室 10:00~12:00	13
	14 〈休館日〉 卓球クラブ 13:30~15:30	15	16 ダンス教室 14:00~16:00	17	18 〈中川休館日〉 清掃整理日	19 健康体操教室 10:00~12:00 健康麻雀愛好会 10:00~16:00	20
	21 〈休館日〉 太極拳クラブ 13:30~15:30	22 吹矢教室 10:00~12:00	23 カラオケ教室 13:30~15:30	24	25 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~15:30	26 ストレッチ教室 10:00~12:00	27 ティータイムde団らん 13:00~15:00
	28 〈休館日〉 卓球クラブ 13:30~15:30	29	30 ★ダンス教室 14:00~16:00 (5/7より変更)				