



# 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 電話 3629-8231  
足立区中川4-43-4

## 令和8年度教室等応募結果報告

令和8年度の教室・クラブ・愛好会に申し込みされた方は4月から全員受講となります(健康麻雀愛好会を除く)  
たくさんの申し込みありがとうございました  
ご不明な点は中川地域センターまでご連絡ください  
なお、新年度には、教室名簿に連絡先電話番号の記入をお願いします

## 次の教室等は受講生を引き続き受付ます

フラダンス教室、民謡教室、童謡教室、カラオケ教室、絵手紙教室、生花教室、大正琴教室、舞踊教室、ダンス教室、カラオケ広場、吹矢教室、太極拳クラブ

### 「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分から10時00分頃まで  
・場所: 中川地域センター 2階大広間

終了後、参加のみなさんとお茶会しましょう

### 「ニコニコヨガ」

・日時: 4月16日(木)10:30~12:00  
・場所: 中川地域センター3階集会室  
※当日自由参加(予約不要)



### 「ティータイムde団らん」

・日時: 4月25日(土)13:30~15:30  
・内容: 1部 ラジオ体操・歌謡体操ほか  
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



### 改修工事進捗状況のお知らせ

長門住区センター大規模改修工事は、4月から二期工事に移行します 4月6日からご用のある方は正面玄関からお入りください 施設利用については引き続き中川地域センターをご利用ください

### 《中川地域センターの開催日程》

日	月	火	水	木	金	土
			1 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00  童謡教室 13:30~15:30	2 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 健康体操教室 10:00~12:00	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~   民謡教室 13:30~15:30
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 9:45~12:00  舞踊教室 13:00~15:30	9 健康麻雀愛好会 9:45~16:00  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 書道教室(女性) 9:45~12:00 吹矢教室 10:00~12:00	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~ 大正琴教室 10:00~12:00	16 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 <b>ニコニコヨガ</b> 10:30~12:00	17 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	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	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~	23 健康麻雀愛好会 9:45~16:00  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~   <b>ティータイムde団らん</b> 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 <休日> 昭和の日 	30		

★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)

花粉の飛散は4月上旬にピークを迎えます  
花粉症対策は「花粉を体内に入れない」「室内に持ち込まない」「免疫力を保つ」の3点が重要です 生活習慣の改善、規則正しい生活、十分な睡眠で免疫機能を正常に保ちましょう