



5月のお知らせ

長門住区センター悠々館 足立区中川2-24-2-101 電話 3629-8231
中川地域センター(長門分館) 足立区中川4-43-4 電話 5616-3115

『シニアの健康チェック』と『介護予防講習会』の開催

①体組成計とベジチェック

- ・日時：5月15日(木)10:00～10:30
- ・場所：中川地域センター 3階集会室
- ・講師：保健師 岡野 様
- ・定員：30名
- ※事前予約は不要です。

②講話とエクササイズ

- ・日時：5月15日(木)10:30～12:00
- ・場所：中川地域センター 3階集会室
- ・講師：健康運動指導士 大塚 様
- ・定員：30名
- ※事前予約は不要です。

【住民会議のご案内】

「住民会議」は、住区センターが地域の皆様の身近な施設として発展し、親しまれる施設となるよう毎年開催しています。
※近隣住民の皆様、ご参加をお待ちしています。
◆日時：5月21日(水) 18:00～18:30
◆場所：中川地域センター 3階 集会室
《審議内容》
・令和6年度 事業・決算・監査の各報告
・令和7年度 事業計画(案)・予算(案)、他

「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9時45分頃まで
・開催場所：中川地域センター 2階大広間
⇒お茶などを用意していますので、終了後は、一息入れて、お帰りください。

「ティータイムde団らん」

・日時：5月31日(土) 13:30～15:30
・内容：1部 ・体操(歌謡体操)
・工作(紫陽花の壁飾り)
2部 カラオケ(フリー)
・場所：中川地域センター2階大広間
⇒楽しいひと時を、一緒に、リフレッシュ (^^)♪

「ニコニコヨガ」はお休み

『シニアの健康チェック』と『介護予防講習会』開催のため、今月の『ニコニコヨガ』はお休みです。6月は開催します。

「体力測定会」

場所：中川地域センター 2階 大広間
日時：5月10日(土)10:00～11:00
⇒60才以上の方が対象で、予約不要です。

《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いたします。

日	月	火	水	木	金	土
⇒3階のエレベーターホールにスカイウェル2台とマッサージ機1台を設置しましたので、ご利用ください。			利用時間：9時～17時(平日)	1 健康体操教室 10:00～12:00 健康麻雀愛好会 10:00～16:00	2 生花教室 10:00～12:00	3 <休日> 憲法記念日
4 <休日> みどりの日 太極拳クラブ 13:30～15:30	5 <休日> こどもの日	6 <休日> 振替休日	7 朝の体操 9:15～ 大正琴教室 10:00～12:00 童謡教室 13:30～15:30	8 健康麻雀愛好会 10:00～16:00 ★フラダンス教室 13:30～15:30 卓球クラブ 13:30～15:30	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～ 体力測定会 10:00～11:00
11 <休日> Mother's Day	12 <休館日> ※第1月曜日が休日のため、第2月曜日が中川地域センターの休館日になります	13 フラダンス(自主) 13:30～15:30 カラオケ教室 13:30～15:30	14 朝の体操 9:15～ 絵手紙教室 10:00～12:00 ★吹矢教室 10:00～12:00 舞踊教室 13:30～15:30	15 健康麻雀愛好会 10:00～16:00 ①シニアの健康チェック ②介護予防講習会 ★卓球クラブ 13:30～15:30	16 生花教室 10:00～12:00 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～ 民謡教室 13:30～15:30
18 <休日> 太極拳クラブ 13:30～15:30	19 書道教室(悠々部) 10:00～12:00 ★書道教室(女性部) 13:30～15:30	20 フラダンス教室 10:00～12:00 ダンス教室 14:00～16:00	21 朝の体操 9:15～ 大正琴教室 10:00～12:00 住民会議 18:00～18:30	22 健康麻雀愛好会 10:00～16:00 卓球クラブ 13:30～15:30	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～ ★民謡教室 13:30～15:30
25 <休日> 卓球クラブ 13:30～15:30	26 吹矢教室 10:00～12:00	27 フラダンス(自主) 13:30～15:30 カラオケ教室 13:30～15:30	28 朝の体操 9:15～ 舞踊教室 13:30～15:30	29 ★カラオケ広場 13:00～15:30	30	31 朝の体操 9:15～ ティータイムde団らん 13:30～15:30