

令和七年
2025年

4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

4月以降、新年度(令和七年度)の教室・クラブ・愛好会は
すべて中川地域センター(中川区民事務所の2階と3階)でスタートします
2月に申し込みされた方は全員が受講できます

みなさん一年間 明るく・楽しく・元気に♪ よろしくお祈りします

「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

→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17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：4月26日(土) 13:30~15:30

・内容：第一部→体操・ダーツ・輪投げ

第二部→カラオケ

・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(ハハ)

→2階大広間にて、ダーツ、囲碁、将棋を利用できます。

→スカイウェル、マッサージ機は、4月14日(月)以降

3階エレベーターホールに設置しますので、ご利用ください。



《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
体力測定会 ＜2階 大広間＞ ＜4月9日(水)10:00~11:00＞		1 フラダンス(自主) 13:30~15:30 ダンス教室 14:00~16:00	2 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00 童謡教室 13:30~15:30	3 健康体操教室 10:00~12:00 健康麻雀愛好会 10:00~16:00	4 生花教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	5 朝の体操 9:15~ 民謡教室 13:30~15:30
6 ＜休日＞ 太極拳クラブ 13:30~15:30	7 ＜休館日＞ 毎月、第1月曜日は 中川地域センターの 休館日になります	8 フラダンス教室 10:00~12:00 カラオケ教室 13:30~15:30	9 朝の体操 9:15~ 絵手紙教室 10:00~12:00 舞踊教室 13:30~15:30	10 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~15:30	11 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	12 朝の体操 9:15~
13 ＜休日＞ 卓球クラブ 13:30~15:30	14 書道教室(女性部) 10:00~12:00 吹矢教室 10:00~12:00	15 フラダンス(自主) 13:30~15:30 ダンス教室 14:00~16:00	16 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00	17 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 ニコニコヨガ 10:30~12:00	18 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	19 朝の体操 9:15~ 民謡教室 13:30~15:30
20 ＜休日＞ 太極拳クラブ 13:30~15:30	21 書道教室(悠々館) 10:00~12:00	22 フラダンス教室 10:00~12:00 カラオケ教室 13:30~15:30	23 朝の体操 9:15~	24 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~15:30	25 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	26 朝の体操 9:15~ ティータイムde団らん 13:30~15:30
27 ＜休日＞ 卓球クラブ 13:30~15:30	28 吹矢教室 10:00~12:00	29 ＜昭和の日＞ 	30 朝の体操 9:15~ ★舞踊教室 13:30~15:30	＜5月開催予定のお知らせ＞ 「シニアの健康チェックと介護予防講習会」 ◎体組成計、ペジチェックと講話、エクササイズ ・日時：5月15日(木)10:00~10:30、10:30~12:00 ※詳細は「5月のお知らせ」をご覧ください。		