



7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

【ぱく増し栄養講座】

＜高齢期を元気に過ごすための食事のお話と実演＞

■実演レシピ「汁なし深入りゴマ坦々うどん」
「イワシの煮つけ」

※試食はありませんが、食材のお土産付き！

・日時：7月17日(木)11:30～12:30

⇒ニコニコヨガ終了後に開催します。

・定員：50名(事前予約制)

・場所：中川地域センター集会所(3階)

・受付：中川地域センター窓口(電話可)



納涼真打落語

無料です

◆出演：真打 古今亭志ん五

◆日時：8月2日(土) 13:30～

◆定員：40名(事前予約制)

◆場所：中川地域センター大広間

◆受付：中川地域センター窓口

※7月8日より受付開始(電話可)

笑って、笑って
暑さを吹き飛ばしましょう



「ニコニコヨガ」

・日時：7月17日(木) 10:30～11:30

・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：7月26日(土) 13:30～15:30

・内容：1部 体操(ラジオ・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

楽しいひと時を一緒に



参議院議員選挙＜7月20日予定＞

中川地域センター3階集会所は「参議院議員選挙の投票所」に使用予定です。

＜19日(土)から21日(月)まで＞
「施設貸出」が出来ない時間帯がありますので、ご了承ください。

投票箱

《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します。

中川地域センター開催日程

日	月	火	水	木	金	土
日程欄に <u>下線</u> がある教室は 平日2階 大広間を使用します (例： <u>〇〇教室</u>)		1 フラダンス教室 10:00～12:00 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 の休館日です	8 フラダンス自主 13:30～15:30 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 児童館にて使用 10:30～11:30 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～ 体力測定会 10:00～11:00 
13 〈休日〉 卓球クラブ 13:30～15:30	14 吹矢教室 10:00～12:00 書道教室(女性部) 10:00～12:00	15 フラダンス教室 10:00～12:00 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 10:30～11:30 ぱく増し栄養講座 11:30～12:30	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〉 《参議院議員選挙》 ★太極拳クラブ 11:45～12:45	21 〈休日〉 海の日	22 児童館にて使用 10:30～11:30 カラオケ教室 13:30～15:30 フラダンス自主 13:30～15:30	23 朝の体操 9:15～ 舞踊教室 13:30～15:30	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 ★書道教室(悠々部) 10:00～12:00	29 ダンス教室 14:00～16:00	30 朝の体操 9:15～	31	5月1日～10月31日 COOLBIZ 実施中 クールビズ	