



令和七年
2025年

9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

電話 3629-8231
電話 5616-3115

無料

9月熱中症対策事業

『お笑い演芸大会』



- ◇出演: あすなろ会 左真紀一座
- ◇日時: 9月6日(土) 13:30~15:00
- ◇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

※電話受付可

予告

ながと住区まつり

日時: 11月9日(日) 9:30~12:30

場所: 中川地域センター

催し物: ①演芸大会(各教室演目等)

②各部教室の作品展示

③健康相談、介護相談

※演芸大会出場者受付中



「ニコニコヨガ」

・日時: 9月18日(木)
10:30~12:00

・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: 9月27日(土) 13:30~15:30

・内容: 1部 体操(ラジオ・歌謡体操)
2部 カラオケ(フリー)

・場所: 中川地域センター
2階大広間



予告

ぱく増し栄養講座

①高齢期を元気に過ごす食事のお話

②簡単すぎる料理の実演

・日時: 11月6日(木) 11:30~12:30

→健康体操教室終了後に開催します

・場所: 中川地域センター集会室(3階)

《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) 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)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ＜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	2 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	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 健康体操教室 10:00~12:00 健康麻雀愛好会 10:00~16:00	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~ お笑い演芸大会 13:30~15:00 民謡教室 13:30~15:30
7 ＜休日＞ 太極拳クラブ 13:30~15:30	8 書道教室(女性部) 10:00~12:00 吹矢教室 10:00~12:00	9 フラダンス自主 13:30~15:30 カラオケ教室 13:30~15:30	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 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 児童館にて使用 10:30~11:30 卓球クラブ 13:30~16:00	12 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	13 朝の体操 9:15~
14 ＜休日＞ 卓球クラブ 13:30~16:00	15 ＜休日＞ 敬老の日	16 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	17 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00	18 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 ニコニコヨガ 10:30~12:00	19 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	20 朝の体操 9:15~ 民謡教室 13:30~15:30
21 ＜休日＞ 太極拳クラブ 13:30~15:30	22 ★書道教室(悠々部) 10:00~12:00 吹矢教室 10:00~12:00	23 ＜休日＞ 秋分の日	24 朝の体操中止 舞踊教室 13:30~15:30	25 健康麻雀愛好会 10:00~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	26 ストレッチ教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	27 朝の体操 9:15~ ティータイムde団らん 13:30~15:30
28 ＜休日＞ 卓球クラブ 13:30~15:30	29	30 児童館にて使用 10:30~11:30 フラダンス自主 13:30~15:30 カラオケ教室 13:30~15:30				

残暑バテ予防のポイント



1 タオルを首にかける



2 タオルを斜め上に引っ張る



3 目線を上げて10秒間呼吸



4 あごを上下に10回動かす

5月1日 ~ 10月31日

COOL BIZ 実施中
クールビズ