



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/Fax 3629-8231
電話/Fax 5616-3115

舞踊教室のご紹介

毎月第二・第四水曜日13時から、中川地域センター大広間にて
谷川先生指導のもと舞踊教室を開催しています
日本舞踊は、歌舞伎舞踊から発展
した伝統的な踊りです
全身を使ってリズムに合わせて
動くため運動不足の解消や体幹の
強化につながります
教室では見学大歓迎です
日本の伝統文化、日舞や新舞踊
盆踊りを皆さんで楽しみましょう



谷川先生と教室の皆さん

新規企画 女流講談師独演会

出演: 神田紅佳 (かんだ べにか)
張り扇で台を叩きながら話す伝統芸能を
お楽しみください

日時: 9月5日(土) 13:30~14:30
場所: 中川地域センター2階大広間
定員: 50名(予約制)
7月21日(火)から予約受付中
中川地域センター窓口(電話予約可)



神田紅佳

ティータイムde団らん

日時: 9月26日(土) 13:30~15:30
内容: 1部 ラジオ体操・歌謡体操
2部 カラオケタイム(フリー)
場所: 中川地域センター2階大広間
※当日自由参加です



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~10時00分頃まで
場所: 中川地域センター2階大広間

ニコニコヨガ

日時: 9月17日(木) 10:30~12:00
開催場所: 中川地域センター3階集会室
※当日自由参加(予約不要)

上履きをご持参ください



《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 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 フラダンス教室 10:00~12:00 ダンス教室 13:30~16:00	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 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 健康体操教室 10:00~12:00	4 生花教室 10:00~12:00 カラオケ広場 13:00~15:30	5 朝の体操お休み 神田紅佳独演会 13:30~14:30
6 <休日> 太極拳クラブ 13:30~15:30	7 <休館日> 毎月第1月曜日が 中川地域センターの 休館日となります	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 9:45~12:00	10 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	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~ ★民謡教室 13:30~15:30
13 <休日> 卓球クラブ 13:30~16:00	14 書道教室(女性) 9:45~12:00 吹矢教室 10:00~12:00 ★書道教室(悠々) 13:30~15:30	15 フラダンス自主 13:30~15:30 ダンス教室 13:30~16:00	16 朝の体操 9:15~ 大正琴教室 10:00~12:00 ★舞踊教室 13:00~15:30	17 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 ニコニコヨガ 10:30~12:00	18 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	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 <休日> 敬老の日	22 <休日> 国民の休日	23 <休日> 秋分の日	24 健康麻雀愛好会 9:45~16:00 卓球クラブ 13:30~16:00	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 13:30~16:00	28 吹矢教室 10:00~12:00	29 ★フラダンス自主 13:30~15:30 ★カラオケ教室 13:30~15:30	30 朝の体操 9:15~ ★舞踊教室 13:00~15:30			

9月も熱中症に気を付けましょう(今すぐできる対策)

- 喉が渇く前の水分・塩分補給 ⇒ 水や麦茶などでこまめに水分を補給するとともに、塩分も補いましょう
- エアコンの適切な使用 ⇒ 我慢せずエアコンを活用しましょう
- 日差し対策と涼しい服装 ⇒ 外出時は日傘・帽子を着用し、通気性の良い服を選びましょう
- 毎日の体調管理 ⇒ 十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べて体力維持が最大の予防です

