



11月のお知らせ

千住あずま住区センター
千住東2-21-18
☎・FAX 3882-1218

日中のぽかぽかとしたお日様がより暖かく感じられる程に朝晩が冷え込み、晩秋の気配が深まるころになりました。悠々館では様々な楽しい行事を行い皆様のご来館を心よりお待ちしております！

行事名	日にち	定員	講師名	場所	申込日
脳トレA	11月 7日(金)	30名	長澤由利先生	4階集会室	自由参加！！
住区de団らん	11月 8日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加！！
住区de団らん	11月22日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加！！
簡単ストレッチ	11月10日(月)	30名	渡辺由美子先生	3階集会室	自由参加！！
貯筋運動	11月13日(木)	12名	簡単な筋トレ	大広間	自由参加！！
脳トレB	11月14日(金)	30名	長澤由利先生	4階集会室	自由参加！！
笑いヨガ	11月20日(木)	20名	長澤由利先生	3階集会室	自由参加！！
筋肉上げマッスル	11月25日(火)	40名	健康推進部	4階集会室	自由参加！！
うたごえ広場	11月27日(木)	50名	鶴沢麻衣子先生	大広間	自由参加！！
歯科講話	11月28日(金)	50名	高松優先生	4階集会室	自由参加！！
大人の工作	11月29日(土)	15名	モールでツリー	4階集会室	11月1日(土)
歌謡体操	4.11.18.25日(火)	30名	歌に合わせて体操を	大広間	自由参加！！

～脳トレ～

ゲーム感覚で楽しく脳をトレーニング
(健康推進部)

日時:11月7日(金)午後1時30分～
11月14日(金)午後1時30分～

受付:10月28日(火)午前9時より

場所:3階集会室 定員30名(両日参加)

講師:長澤由利先生

少人数のグループに分かれて

ゲームや手遊びなど楽しく

脳をトレーニングしましょう！！

押し花で作るマグネット作り

12/12(金) 午後1時30分

申込受付 11/25(火)～12/2(火)

定員 20名(最小催行人数 10名)

材料費 600円(申込時徴収)

詳細は、館内ポスターをご覧ください

～歯科講話～

11月28日(金)

午後1:30～

4階集会室 自由参加！！

高松歯科 高松優先生

* 歯と口についての衛生講和



大人の工作

イメージ

日時:11月29日(土)

申込日:11月1日(土)

定員:15名

場所:4階 集会室

モールでクリスマスツリーを作ります



日	月	火	水	木	金	土
申込が必要な事業は午前9時～午後5時まで ご来館またはお電話にて受け付けます。						1
2 休館	3 休館 文化の日	4 歌謡体操 大広間 午後1:30 吹き矢教室 (青壮年部) 3階 午後2:00 茶道(女性部) 3階 午後7:00	5 茶道(悠々館) 3階 午前9:30 カラオケ教室 大広間 午後1:30	6	7 書道(悠々部) 4階 午前10:00 脳トレA 4階 午後1:30	8 住区de団らん 大広間 午後1:30
9 休館	10 生花(女性部) 4階 午前10:00 簡単ストレッチ 3階 午後1:30 フラダンス(悠々部) 3階 午前10:00	11 歌謡体操 大広間 午後1:30 転倒予防体操 3階 午後1:30	12 カラオケ 大広間 午後1:30	13 貯筋運動 大広間 午後1:30	14 体幹骨盤教室 3階 午前10:00 脳トレB 4階 午後1:30	15
16 休館	17 フラダンス(悠々部) 3階 午前10:00 書道(女性部) 4階 午前10:00 ミュージックベル 4階 午後1:30	18 歌謡体操 大広間 午後1:30 茶道(女性部) 3階 午後7:00	19 茶道(悠々館) 3階 午前9:30 カラオケ教室 大広間 午後1:30	20 笑いヨガ 3階 午後1:30	21	22 住区de団らん 大広間 午後1:30
23 休館 勤労感謝の日	24 休館 振替休日	25 転倒予防体操 3階 午後1:30 歌謡体操 大広間 午後1:30 筋肉上げマッスル 4階 午後2:00	26 カラオケ 大広間 午後1:30	27 うたごえ広場 大広間 午後1:30	28 歯科講話 4階 午後1:30	29 大人の工作 4階 午後1:30
30 休館						