

梅雨入りのニュースが気になる季節になりました。雨のおかげで緑もひときわ鮮やかに目に映ります。さあ、お気に入りの傘をさして出かけましょう！住区センターはいつでも皆様をお待ちしております。



- * 悠々館の一般ご利用は午前9時から午後5時まで一日を通してご利用できます。
* ご来館時には”手・指の消毒”にご協力をお願いします。



ラジオ体操は毎日午前11時から自由参加！



囲碁・将棋は毎日9時から17時までご利用いただけます

行事名	日にち	定員	講師名	場所	申込日
住区de団らんA	6月14日(土)	16名	ゲーム(ポッチャ)	大広間	自由参加！
住区de団らんB	6月28日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加！
簡単ストレッチ	6月9日(月)	40名	渡辺由美子先生	3階集会室	自由参加！
貯筋運動	6月12日(木)	12名	簡単な筋トレ	大広間	自由参加！
笑いヨガ	6月19日(木)	20名	長澤由利先生	3階集会室	自由参加！
筋肉上げマッスル測定会	6月24日(火)	40名	健康推進部	4階集会室	自由参加！
うたごえ広場	6月26日(木)	50名	鶴澤麻衣子先生	大広間	自由参加！

7月・8月のカラオケ教室の申込は6月16日(月)から受け付けます。
午前9時から午後5時までご来館またはお電話にて受け付けます。



カラオケを楽しむ会！！ 下記のとおり、申込みを受付ます。

午前9時～午後5時まで、ご来館またはお電話にて受付ます。

* 令和7年7月から令和8年6月までの間、1年間の登録制です。
月により、日程が変わることがあるので、必ずお知らせで確認をお願いします。

曜日	時間	人数	申込日
毎水曜日	午後1:30～	40名	6月23日(月)

※ カラオケ教室のある月は第2・第4水曜日の2回です



日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 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	3 歌謡体操 大広間午後1:30 吹き矢教室 3階午後2:00 悠々部 茶道(女性部)3階 午後7:00	4 カラオケ楽しむ会A 大広間 午後1:30 茶道(悠々館) 3階午前9:30	5	6 書道(悠々部) 4階 午前10:00	7
8 休館	9 生花(女性部) 4階午前10:00 簡単ストレッチ 3階 午後1:30	10 歌謡体操 大広間午後1:30 転倒予防体操 3階1:30(悠々部)	11 カラオケ楽しむ会B 大広間 午後1:30	12 貯筋運動 大広間 午後1:30	13 体幹骨盤教室 (悠々部) 3階午後1:30	14 住区de団らん (ポッチャ) 大広間 午後1:30
15 休館	16 フラダンス(悠々部) 3階 午前10:00	17 歌謡体操 大広間午後1:30 茶道(女性部)3階 午後7:00	18 カラオケ楽しむ会A 大広間 午後1:30 茶道(悠々館) 3階午前9:30	19 笑いヨガ 3階 午後1:30	20	21
22 休館	23 ミュージックベル (悠々館) 3階午後1:30	24 歌謡体操 大広間午後1:30 転倒予防体操 3階1:30(悠々部) 筋肉上げマッスル測定会 4階2:00	25 カラオケ楽しむ会B 大広間 午後1:30	26 うたごえ広場 大広間 午後1:30	27	28 住区de団らん (ダーツ) 大広間 午後1:30
29 休館 館内整理日	30				カラオケ教室、今月はお休みです。	