



令和7年度

7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

じめじめとした梅雨もまだ序盤ですが気持ちだけはカラッと元気に行きましょう。
これから本格的な猛暑がやってきますが今のうちから鋭気を養って乗り切りましょう
冷たいお水をご用意して、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。
- * 来館時には、「手・指の消毒」にご協力をお願いいたします。

ゆ〜ゆ〜湯
お楽しみイベント

今年もやって来ました！
笑いあり涙ありの心揺さぶる
情熱躍動舞台が
千住あずま住区センターに
響き渡ります！

日時：7月24日(木)

午後1時開演
場所：3階集会室

自由参加です！！

主催：足立区浴場組合



行事名	日にち	定員	講師名	場所	申込日
カラオケ教室	7/2(水)、7/16(水) 8/6(水)、8/20(水)	40名	松本秀世先生	大広間	6月に申し込まれた方のみ参加可能です
住区de団らんA	7月12日(土)	20名	ゲーム(ポッチャ)	大広間	自由参加！！
住区de団らんB	7月26日(土)	20名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加！！
簡単ストレッチ	7月7日(月)	40名	渡辺由美子先生	3階集会室	自由参加！！
貯筋運動	7月10日(木)	12名	簡単な筋トレ	大広間	自由参加！！
笑いヨガ	7月17日(木)	20名	長澤由利先生	3階集会室	自由参加！！
あずま寄席	7月18日(金)	50名	千寿亭の皆様	3階集会室	自由参加！！
筋肉上げマッスル測定会	7月22日(火)	40名	健康推進部	4階集会室	自由参加！！
うたごえ広場	7月31日(木)	50名	鶴澤麻衣子先生	大広間	自由参加！！

♡筋肉上げマッスル測定会

体組成計を使い、筋肉量、骨量
体脂肪などを測定します。
また、握力などの測定も行います。

日時：7月22日(火)午後2:00～
場所：4階 集会室

自由参加！！

主催：健康推進部

♡あずま寄席

笑って暑さを吹き飛ばせ！

最後のお楽しみは、
落語芸術協会所属
瀧川鯉朝師匠 登場！！日時：7月18(金)
午後1:30～

場所：3階集会室

自由参加！！

申込が必要な
悠々館の事業は、
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。

日	月	火	水	木	金	土
		1 歌謡体操 大広間午後1:30 吹き矢教室 3階午後2:00 (青壮年部) 茶道(女性部) 3階午後7:00	2 茶道(悠々館) 3階午前9:30 カラオケ教室 大広間 午後1:30	3	4 書道(悠々部) 4階 午前 10:00	5
6 休館	7 書道(女性部) 4階午前10:00 フラダンス(悠々部) 3階 午前 10:00 簡単ストレッチ 3階 午後1:30	8 歌謡体操 大広間午後1:30 転倒予防体操 3階1:30(悠々部)	9 カラオケ楽しむ会 大広間 午後1:30	10 貯筋運動 大広間 午後1:30	11 体幹・骨盤ストレッチ 3階 午前10:00	12 住区de団らん (ポッチャ) 大広間 午後1:30
13 休館	14 生花(女性部) 4階 午前10:00	15 歌謡体操 大広間午後1:30 茶道(女性部) 3階午後7:00	16 茶道(悠々館) 3階午前9:30 カラオケ教室 大広間 午後1:30	17 笑いヨガ 3階 午後1:30	18 あずま寄席 3階 午後1:30	19
20 休館	21 休館 海の日	22 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	23 カラオケ楽しむ会 大広間 午後1:30	24 お楽しみイベント 3階 午後1:00	25	26 住区de団らん (ダーツ) 大広間 午後1:30
27 館内整理日	28 フラダンス(悠々部) 3階 午前 10:00 ミュージックベル(悠々館) 4階午後1:30	29 歌謡体操 大広間午後1:30	30	31 うたごえ広場 大広間 午後1:30		

* 悠々館の自由参加の事業は当日、定員に
なり次第、締め切ります。