



1月のおしらせ

悠々館のご利用時間
9:00～17:00

神明住区センター
足立区神明南2-6-19
電話・FAX 03-5682-5089

☆来館の際は悠々館入館受付簿に記入をお願いします。

謹賀新年

本年もよろしくお願いいたします。
神明住区センター
管理運営委員会

朝の体操（自由参加）
月・火・木 9:30～9:45
・ラジオ体操
・キンコンカン体操

道路交通法改正に伴う 自転車交通安全教室

日 時：2月9日(月) 10:00～11:00
受 付：1月13日(火) 9:00～
定 員：30名

年始休暇

筋肉上げマッスル
測定会やります！

利用者へのお願い
・入館時の手指消毒

住区de団らん 13:30(自由参加 定員20名)

いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)

● バンパー大会 開催 ●

日時：2月21日(土) 9:00集合 9:30開始
受付：2月2日(月) 9:00～ 定員：24名

自由にご利用下さい

マッサージ機・スカイウェル・バンパー
輪投げ・ダーツ・囲碁・将棋

委員会 19:00

趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名)

誕生会(10月～3月生まれ) 13:30(定員60名)

やさしいストレッチ同好会 13:30(11月分振替)

カラオケ広場 13:00受付 13:30開始(自由参加 定員25名)

おもしろ測定会 10:00

健康講座 13:30(自由参加 定員30名)

館内整理日

認知症予防講座 13:30

☆☆落語会☆☆

落語家 林家 たけ平 師匠

日 時：2月26日(木) 14:00～15:00
場 所：大広間・娛樂室
受 付：2/10(火)～
定 員：60名

定員になり次第締め切らせて頂きます
足立区出身のたけ平師匠が当センターで
落語を披露して下さい。
ふるってご参加ください。

新規利用者拡大事業

「第2回 おもしろ測定会」テーマ：呼吸
体を鍛える呼吸とリラックスできる呼吸とは・・・？
参加して呼吸法を学びましょう

日時：1月21日(水) 10:00～11:30
受付：1月6日(火) 定員：24名
講師：コーチングバリュー協会 市川友紀子先生

第2弾!!

健康推進部主催

【健口は健康長寿のカギ】歯科衛生士による
オーラルフレイル予防講座

かむ力を測定する等の体験型講座になります

日時：2月5日(木) 10:00～11:00
受付：1/5(月) 定員：25名

休館日 1・・・2・・・3・・・4・・・11・・・12・・・18・・・25・・・26

館内整理日