



10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。

利用者へのお願い
・入館時の手指消毒



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

- | | |
|--------|--|
| 1 (水) | おもしろ測定会 10:00 フラダンス教室 13:30 |
| 2 (木) | 健康シニアヨガ教室 13:30 |
| 3 (金) | ギターde青春歌謡教室 14:00 |
| 4 (土) | 料理教室 10:30 |
| 5 (日) | カラオケ教室 13:30 |
| 6 (月) | レクダンス教室 10:30 やさしいストレッチ教室 13:30 |
| 7 (火) | 書道教室 10:00 フラワーアレンジメント教室 14:00 住区de団らん 13:30(自由参加 定員20名) |
| 8 (水) | 民謡教室 13:30 |
| 9 (木) | ストレッチ教室 13:30 測定会やります! |
| 10 (金) | いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名) |
| 11 (土) | グラウンド・ゴルフ大会 8:30(雪見公園) |
| 12 (日) | ワイワイウォーキング 9:30 |
| 13 (月) | |
| 14 (火) | |
| 15 (水) | フラダンス同好会 13:30 |
| 16 (木) | 委員会 19:00 |
| 17 (金) | 趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名) |
| 18 (土) | |
| 19 (日) | カラオケ同好会 13:30 |
| 20 (月) | やさしいストレッチ同好会 13:30 |
| 21 (火) | カラオケ広場 13:00受付 13:30開始(自由参加 定員25名) |
| 22 (水) | わくわく運動教室 13:30 |
| 23 (木) | |
| 24 (金) | 健康講座 13:30(自由参加 定員30名) |
| 25 (土) | |
| 26 (日) | |
| 27 (月) | 館内整理日 |
| 28 (火) | |
| 29 (水) | |
| 30 (木) | |
| 31 (金) | ぱく増し「栄養講座」13:30(定員25名) |

第31回 神明住区まつり

テーマ「ハーモニー」
みんなの違いがひびきあう時間と場所

日時：11月9日(日)9:30~12:30
住区センターで開催されている
各教室の成果を是非ご覧ください

- ☆子供向けゲームやります(景品多数)
- ☆東京土建の包丁研ぎ(各家庭2本まで)
フーセンの寅さんも来るよ
- ☆神明障がい福祉施設
自主生産品販売・
ワークショップ(コースターとキーホルダー)

第2回 悠々館主催 65歳以上の方対象 ぱく増し「栄養講座」

簡単な料理を紹介しながら楽しい栄養講座を行います

日時：10月31日(金)13:30~14:30
受付：10月6日(月)9:00~ 定員：25名
足立区高齢者地域包括ケア推進課より栄養士の方が来られます

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



休館日 5・・・12・・・13・・・19・・・26・・・27

スポーツの日

館内整理日