



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

リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座 転ばないカラダをつくる！

苑田会ニューロリハビリテーション
講師：小林 剛(ツヨシ)先生
定員：30名
日時：10月30日(金)13:30～
受付：10月5日(月)9:00～

1(木) 健康シニアヨガ&体操教室 13:30

2(金) ギターde青春歌謡教室 14:00

3(土) 料理教室 10:30

4(日)

5(月) レクダンス教室 10:30 やさしいストレッチ教室 13:30

6(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)

7(水) フラダンス教室 13:30

測定会やります！

8(木) ストレッチ教室 13:30 監査会 18:30

9(金) いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)

10(土) グラウンド・ゴルフ大会 8:30集合(雪見公園)

11(日) カラオケ教室 13:30

12(月)

13(火)

14(水) 民謡教室 13:30

15(木) 委員会 19:00

16(金) 趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名)

17(土)

18(日) ワイワイウォーキング 9:30 カラオケ同好会 13:30

19(月) やさしいストレッチ同好会 13:30

20(火) カラオケ広場 13:00受付 13:30開始

21(水) フラダンス同好会 13:30 (自由参加 定員25名)

22(木)

23(金) 健康悠々サロン 13:30(自由参加 定員30名)

24(土)

25(日)

26(月)

27(火)

28(水) わくわく運動教室 13:30

29(木)

30(金) リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座～転ばないカラダをつくる！ 13:30(定員30名)

31(土)

第32回 神明住区まつり

きずな
絆 みんなでつなぐ あふれる笑顔

日時：11月8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(雨天中止)
(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(革細工体験コーナー)



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

館内整理日

悠々館主催 65歳以上の方対象 ばく増し「食べてフレイル」 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：11月30日(月)10:30～11:30
受付：10月27日(火)9:00～ 定員：30名



休館日 4・・・11・・・12・・・18・・・25・・・26

スポーツの日

館内整理日