



3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

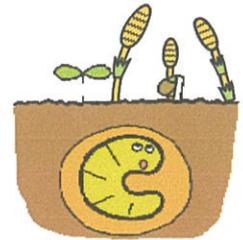
- 1(日) カラオケ教室 13:30
- 2(月) レクダンス教室 10:30 やさしいストレッチ教室 13:30
- 3(火) 書道教室 10:00 住区de団らん 13:30(自由参加 定員20名)
- 4(水) フラダンス教室 13:30 防災訓練 15:30
- 5(木) 健康シニアヨガ教室 13:30
- 6(金) ギターde青春歌謡教室 14:00
- 7(土) 料理教室 10:30
- 8(日) カラオケお楽しみ会(青壮年部主催) 11:00
- 9(月) プラスチック分別回収説明会 10:00
- 10(火) フラワーアレンジメント教室 14:00
- 11(水) 民謡教室 13:30
- 12(木) ストレッチ教室 13:30
- 13(金) いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)
- 14(土)
- 15(日) カラオケ同好会 13:30
- 16(月) やさしいストレッチ同好会 13:30
- 17(火) カラオケ広場 13:00受付 13:30開始(自由参加 定員25名)
- 18(水) フラダンス同好会 13:30
- 19(木) 役員会 19:00
- 20(金) 趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名)
- 21(土)
- 22(日) **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
- 23(月) 館内整理日 輪投げ・ダーツ・囲碁・将棋
- 24(火)
- 25(水) 歯科講話 13:00 わくわく運動教室 13:30
- 26(木)
- 27(金) 健康講座 13:30(自由参加 定員30名)
- 28(土)
- 29(日) **血圧測定・盆踊り・朗読・脳トレ・歌
ハンドベルなど 盛りだくさんで楽しいです**
- 30(月)
- 31(火)



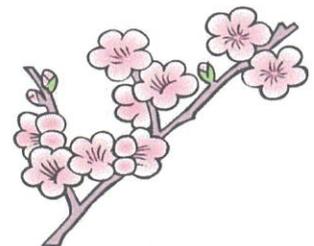
☆☆☆防災訓練のお知らせ☆☆☆
日時：3月4日(水)15:30~
皆様のご参加をお待ちしています

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

筋肉上げマッスル
測定会やります!



健康推進部主催
歯科講話
テーマ:高齢者の食べにくさについて
講師:きたあやせ駅前歯科 大川勉 院長
日時:3月25日(水)13:00~14:00
受付:3/12(木)定員:25名



休館日 1・・・8・・・15・・・20・・・22・・・23・・・29