



4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。

利用者様へのお願い

・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) フラダンス教室 13:30
- 2(木) 健康シニアヨガ&体操教室 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) 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
- 10(金) いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)
- 11(土)
- 12(日)
- 13(月) レクダンス教室 10:30
- 14(火)
- 15(水)
- 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)
- 20(月)
- 21(火) カラオケ広場(自由参加 定員25名 13:00受付 13:30開始)
- 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)

今年度も筋肉上げ
マッスル測定会やります!



グラウンド・ゴルフ大会

45回

日時 5月9日(土)9:30

場所 雪見公園

受付 4月15日(水)9:00~

定員48名(雨天時 5月16日(土)に延期)

青壮年部主催

ワイワイウォーキング

日時: 5月17日(日)
9:00~

場所: 未定

受付: 4/21(火)~5/9(土)

定員: 30名

参加費: 1,000円(受付時)
(お弁当・お茶代)

悠々館主催

ぱく増し 栄養講座

『食べてフレイル予防』

簡単な料理を紹介し楽しい
栄養講座を行います

日時: 5月26日(火)13:30~14:30

受付: 5月7日(木) 9:00~

定員: 30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

血圧測定・盆踊り・朗読・脳トレ・歌
ハンドベル等 盛りだくさんで楽しいです

自由にご利用下さい

マッサージ機・スカイウエル
バンパー・輪投げ
ダーツ・囲碁・将棋

同好会は 各教室で決定しますので掲載していません

休館日 5.....12.....19.....26.....27.....29

館内整理日 昭和の日