



5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 (木) | 健康シニアヨガ教室 13:30 |
| 2 (金) | ギターde青春歌謡教室 14:00 |
| 3 (土) | |
| 4 (日) | カラオケ教室 13:30 |
| 5 (月) | |
| 6 (火) | 書道教室 10:30 フラワーアレンジメント教室 14:00 |
| 7 (水) | フラダンス教室 13:30 |
| 8 (木) | ストレッチ教室 13:30 |
| 9 (金) | いきいき体操 13:30 (自由参加 定員25名) |
| 10 (土) | 料理教室 10:30 グラウンド・ゴルフ大会 (雪見公園) |
| 11 (日) | |
| 12 (月) | 集合 (8:30) 開会式 (8:45)
スタート (9:00) |
| 13 (火) | 住区de団らん 13:30 (自由参加 定員20名) |
| 14 (水) | 民謡教室 13:30 |
| 15 (木) | 住民会議 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9:00 カラオケ同好会 13:30 |
| 19 (月) | レクダンス教室 10:30 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 (自由参加 定員25名) |
| 21 (水) | フラダンス同好会 13:30 |
| 22 (木) | |
| 23 (金) | 健康講座 13:30 (自由参加 定員30名) |
| 24 (土) | |
| 25 (日) | |
| 26 (月) | 館内整理日 |
| 27 (火) | |
| 28 (水) | わくわく運動教室 13:30 |
| 29 (木) | ぱく増し「栄養講座」13:30 |
| 30 (金) | |
| 31 (土) | |

悠々館主催

ぱく増し「栄養講座」

- おいしい食事の話
 - たんぱく質を摂るポイント
 - 超かんたん料理の実演 (試食なし)
- 日時：5月29日 (木) 13:30~14:30
受付：5月12日 (月) 9:00~
定員：30名
健康長寿のための栄養講座です。
ぜひご参加ください。

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

4月~9月生まれ
集まれ!

悠々部共催

★★★ 誕生会開催 ★★★

日時：6月21日 (土)
13:30~16:30

受付：6月 5日 (木) 9:00~
定員：60名
定員になり次第締め切ります



休館日 3.....4.....5.....6.....11.....18.....25.....26

憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振替休日

館内整理日