



6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 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) |
| 4(水) | フラダンス教室 13:30 |
| 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) | |
| 9(月) | やさしいストレッチ教室 13:30(5月振替分) |
| 10(火) | |
| 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 |
| 20(金) | 趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名) |
| 21(土) | 誕生会 13:30 |
| 22(日) | |
| 23(月) | 館内整理日 |
| 24(火) | リズム体操&ストレッチ 13:30 |
| 25(水) | 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) | |
| 30(月) | |



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

**毎月、いきいき体操の前に
「筋肉マッスル上げ測定会」
を行っています**

身長・体重・握力・血圧・などの測定をしています。ご自身の健康状態を知るためにもぜひご参加ください。

●誕生会のお知らせ●

カラオケ出場者を募集します。
誕生月(4月~9月生まれ)・
一般の方合計8名です。
定員になり次第締切ります。
申込み多数の場合、誕生月の方を
優先します
(カラオケ教室の方は除きます)



健康推進部主催

リズム体操&ストレッチ

講師：及川 悦子先生
日時：6月24日(火)13:30~15:30
受付：6月3日(火) 9:00~
定員：25名
前回好評だった及川先生がまた来て
くれます！
笑いながら体を動かしてリフレッシュ！
楽しい時間を過ごしましょう

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 1・・・8・・・15・・・22・・・23・・・29

館内整理日