



7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。

1(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)
2(水)	フラダンス教室 13:30		
3(木)	健康シニアヨガ教室 13:30		
4(金)	ギターde青春歌謡教室 14:00		
5(土)	料理教室 10:30		
6(日)	カラオケ教室 13:30		
7(月)	レクダンス教室 10:30	やさしいストレッチ教室 13:30	
8(火)			
9(水)	民謡教室 13:30	筋肉上げマッスル 測定会 やってます	
10(木)	ストレッチ教室 13:30		
11(金)	いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)		
12(土)			
13(日)			
14(月)	やさしいストレッチ同好会 13:30		
15(火)	カラオケ広場 13:00受付 13:30開始(自由参加 定員25名)		
16(水)	フラダンス同好会 13:30		
17(木)	委員会 19:00		
18(金)	趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名)		
19(土)			
20(日)	カラオケ同好会 13:30		
21(月)			
22(火)			
23(水)	わくわく運動教室 13:30		
24(木)			
25(金)	健康講座 13:30(自由参加 定員30名)		
26(土)			
27(日)			
28(月)	館内整理日		
29(火)			
30(水)			
31(木)			



利用者へのお願い
・入館時の手指消毒



**バンパー大会
開催します**

納涼祭

日時：8月23日(土)
9:00集合 9:30開始
受付：7月29日(火)9:00~
定員：24名



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



予告 栄養士講座

栄養士：横山 かね子先生
日時：8月28日(木)10:00~12:00
受付：8月4日(月)~
詳しくは来月号でお知らせします

健康講座

盆踊り・朗読・ハンドベル
脳トレ・歌・踊り etc.
楽しい時間を一緒に過ごしましょう

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 6・・・13・・・20・・・21・・・27・・・28