



# 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(月) レクダンス教室 10:30 やさしいストレッチ教室 13:30
- 2(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)
- 3(水) フラダンス教室 13:30
- 4(木) 健康シニアヨガ&体操教室 13:30
- 5(金) ギターde青春歌謡教室 14:00
- 6(土) 料理教室 10:30
- 7(日) カラオケ教室 13:30
- 8(月)
- 9(火)
- 10(水) 民謡教室 13:30
- 11(木) ストレッチ教室 13:30
- 12(金) いきいき体操 13:30(自由参加 定員25名)
- 13(土)
- 14(日)
- 15(月) やさしいストレッチ同好会 13:30
- 16(火) カラオケ広場 13:00受付 13:30開始(自由参加 定員25名)
- 17(水) フラダンス同好会 13:30
- 18(木) 健康シニアヨガ&体操教室 13:30(5月分振替) 役員会 19:00
- 19(金) 趣味の集い【ボッチャ】13:30(自由参加 定員20名)
- 20(土)
- 21(日) 今さら聞けないスマホ講座 13:00 カラオケ同好会 13:30
- 22(月) 館内整理日
- 23(火) 誕生会 12:00 受付 12:30 開演
- 24(水) わくわく運動教室 13:30
- 25(木)
- 26(金) 健康悠々サロン 13:30(自由参加 定員30名)
- 27(土)
- 28(日)
- 29(月) 脳トレ・ロコトレ・ストレッチ 13:30
- 30(火)

**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



**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・握力・体組成・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。



今回の誕生会は、カンカラ三線・漫才・漫談  
そして歌謡舞踏ショーと盛りだくさんの演目で  
す。是非お楽しみください!

**健康悠々サロン**  
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

**健康推進部主催**  
**脳トレ・ロコトレ・ストレッチ**  
リズムにのって楽しく体を動かしましょう  
講師：及川 悦子先生  
日時：6月29日(月)13:30~15:00  
受付：6月12日(金) 9:00~  
定員：30名  
大好評の及川先生がまた来てくれます!

休館日 7・・・14・・・21・・・22・・・28

館内整理日