

千住河原町住区センター 悠々館

教室申込み、ありがとうございました。全員入室できました。

なお、以下の教室は、再募集いたします。

◎社交ダンス教室 ◎舞踊教室 ◎民謡教室 (いずれも初心者歓迎)



<特別講座> 腰痛予防 ~あなたの姿勢をチェックしましょう!!~

姿勢や腰曲がりからくる腰痛。その対策や予防を探ります。

【講師】博豊会脊椎病院 リハビリテーション科 高橋 夏海 先生

4月22日(水) 14:30~15:30

【申込】4/13(月)~ 定員:20名



◇開館時間 9:00~17:00 ◇休館日 日曜、祭日、館内整理日 ◇60歳以上の方、いつでもご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
バンパーやってみませんか?  ☆2階バンパー室にて、自由参加です。 ☆初心者の方は、火、木、土の午後がお勧め。			1 楽しく体操教室 13:30~15:00 社交ダンス教室 19:00~21:00	2 館)カラオケ教室 13:30~15:30	3 ★ソフトダーツ 13:30~15:00 小さな自由花教室 19:00~20:30	4 俳句教室 13:30~15:00 体操教室 13:30~15:00
5	6	7	8	9	10	11
休館	★ソフトダーツ 13:30~15:00	書道教室 13:30~15:00 青)カラオケ教室 19:00~21:00	民謡教室 13:30~15:00	健康教室 13:00~14:30 太極拳教室 13:30~15:00	★ソフトダーツ 13:30~15:00	★童謡を楽しむ会 13:00~14:30
12	13	14	15	16	17	18
休館	★ソフトダーツ 13:30~15:00	舞踊教室 13:30~15:30 生花教室 14:00~15:30	笑顔で フレイル予防教室 13:30~15:00 社交ダンス教室 19:00~21:00	館)カラオケ教室 13:30~15:30 絵手紙教室 13:30~15:00 役員会 19:00~	◎住区de団らん 13:30~15:00	体操教室 13:30~15:00
19	20	21	22	23	24	25
休館	★ソフトダーツ 13:30~15:00	書道教室 13:30~15:00 青)カラオケ教室 19:00~21:00	◎特別講座 『腰痛予防』 14:30~15:30 民謡教室 13:30~15:00	コーラス教室 13:30~15:00 太極拳教室 13:30~15:00	★ソフトダーツ 13:30~15:00	★童謡を楽しむ会 13:00~14:30
26	27	28	29	30	◎⇒各回申込制 ★⇒自由参加 無印⇒教室(1年定員制)	
休館	休館 館内整理日	舞踊教室 13:30~15:00	休館 昭和の日			

住区de団らん(カフェ)

~おしゃべりしたり、遊んだり~

4月17日(金)

13:30~15:00

申込:4/6(月)~ 定員:15名



童謡を楽しむ会~

~春川ひろしと仲間たち~

☆生演奏とともに季節の歌を皆さんで...

4月11日(土)・25日(土)

13:00~14:30

【開場 12:30】定員:40名

