

令和8年 7月のお知らせ

千住河原町住区センター 悠々館

令和8年6月15日発行

足立区千住河原町6-4

☎3870-7228

*電話番号のお掛けまちがいに
ご注意ください。

ぱく増し「栄養講座」

高齢期を元気で過ごすための食事のお話

日時 7月29日(水) 13:30~14:30
場所 悠々館大広間
申込 7月8日(水)から 定員 35名

※ 食材の配布あり ☎予約OK! です

健康☆輪おどり

~輪になって、踊りましょう!

日時: 7月24日(金)
13:30~15:00

申込: 7/13(月)~
定員: 20名

☎申し込みOK!

です



◇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
			1	2	3	4
◎⇒各回申込制 ★⇒自由参加 無印⇒教室(1年定員制)			楽しく体操教室 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	★ソフトダーツ 13:30~15:00 小さな自由花教室 19:00~20:30	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 健康ウォーキング	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 委員会 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	海の日 休館	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	コーラス教室 13:30~15:00 太極拳教室 13:30~15:00	◎健康☆輪踊り 13:30~15:00	★童謡を楽しむ会 13:00~14:30
26	27	28	29	30	31	
休館	休館 館内整理日	舞踊教室 13:30~15:00	◎ぱく増し栄養 講座 13:30~14:30		★ソフトダーツ 13:30~15:00	



住区de団らん(カフェ)

~おしゃべりしたり、遊んだり~

7月17日(金)

13:30~15:00

申込:7/7(火)~ 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...

7月11日(土)・25日(土)

13:00~14:30

[開場 12:30] 定員:40名

