

11月のお知らせ

西伊興住区センター
悠々館 電話・FAX 3896-7362
足立区西伊興1-12-12

手芸教室〈かんたん押絵〉

幸運が駆け込んで、物事が“うま”く
いくようにとの願いを込めて作ります！



日 時 12月4日(木)
午前10時～12時迄
場 所 西伊興住区センター 集会室
募集人員 15名
申込受付 11月17日～22日迄
材 料 費 1000円
(申込み時にお支払い下さい)

※窓口に見本が展示してあります。
申込み多数の場合には、抽選となります。

防災訓練

もしもの時、普段の訓練が役に
立ちます。是非ご参加下さい。

日 時 11月13日(木)
午後3時～4時迄

〈ぱく増し〉

栄養講座

時短、簡単調理！ そしておいしい、
フレイル予防講座。

日 時 11月15日(土)
午前10時30分～11時30分迄
受 付 当日会場にて受け付けします。

日	月	火	水	木	金	土
	11月の団らん受け 11月4日(火)～8日(土)迄					1
2	3 文化の日	4 パンパー愛好会 10:15～11:30 健康ダンス教室 13:30～15:00 民謡教室(歌謡部) 13:30～15:30	5 陶芸教室 13:00～15:00 フラワーアレンジメント教室 19:00～21:00	6 歌広場 13:15～15:45	7 卓球教室 10:30～12:30 舞踊教室 13:30～15:30	8 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00
9	10 休館日	11 転倒予防体操教室 10:15～11:45 フラダンス同好会 13:30～15:30	12 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00 カラオケ教室 15:30～17:30	13 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45 防災訓練 15:00～16:00	14 絵手紙同好会 13:00～15:00	15 栄養講座 10:30～11:30
16	17 卓球サークル 10:30～12:30 住区de団らん 15:30～17:00	18 パンパー愛好会 10:15～11:30 健康ダンス教室 13:30～15:00 民謡教室(歌謡部) 13:30～15:30	19 陶芸教室 13:00～15:00	20 折り紙教室 10:00～12:00 フラダンス同好会 10:30～12:00 歌広場 13:15～15:45	21 卓球教室 10:30～12:30 舞踊教室 13:30～15:30 水墨画同好会 13:30～15:30	22 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 転倒予防体操教室 10:15～11:45 編み物教室 13:30～15:30	26 俳句教室 13:00～15:00 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00 カラオケ教室 15:30～17:30	27 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45	28 体組成測定会 10:15～11:30 絵手紙同好会 13:00～15:00	29
30					記録表を作ります。事前申し込みを お願いします。	

★赤い字はお休みです。

令和7年10月15日発行

第398号