

5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

栄養講座 《健康は食事から!》

ちょっとした工夫で楽に調理ができ、楽しい食卓に!
 フレイル予防に役立つ料理を実演します。自宅での
 献立に加えて、お試しください。栄養士さんのお話も、
 大変面白く、役立ちます。

日時 5月24日(金)
 午前10時30分~11時45分迄

講師 管理栄養士

場所 西伊興住区センター 大広間

当日会場にて受け付けをします。

住区 de 団らん



日時 5月27日(月)
 午後3時30分~5時迄
 受付け 5月14日(火)~
 18日(土)迄

定員 14人

〈事務所窓口で受け付けします〉

※申込み多数の場合、抽選となります。



日	月	火	水	木	金	土
			1 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	2 カラオケ同好会(カトレヤ絵) 13:00~15:00	3 憲法記念日	4 みどりの日
5	6 振替休日	7 バンパー体験会 10:15~11:30 健康ダンス教室 13:30~15:00	8 スポーツ吹矢教室 13:30~15:00 カラオケ教室 19:00~21:00	9 健康気功教室 10:15~11:30 歌広場 13:15~15:45	10 絵手紙同好会 13:00~15:00 舞踊教室 13:30~15:30	11 民謡教室(シニア部) 13:00~15:00 民謡教室(青壮年部) 18:00~20:00
12	13 休館日	14 転倒予防体操教室 10:15~11:45 フラダンス同好会 13:30~15:30	15 陶芸教室 13:00~15:00 歌広場 13:15~15:45	16 折り紙教室 10:00~12:00 フラダンス同好会 10:30~12:00 カラオケ同好会(カトレヤ絵) 13:00~15:00	17 卓球サークル 10:30~12:30 舞踊教室 13:30~15:30 水墨画同好会 13:30~15:30	18 民謡教室(青壮年部) 18:00~20:00
19	20 卓球教室 10:30~12:30	21 バンパー体験会 10:15~11:30 健康ダンス教室 13:30~15:00	22 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 19:00~21:00	23 健康気功教室 10:15~11:30 歌広場 13:15~15:45	24 栄養講座 10:30~11:45 絵手紙同好会 13:00~15:00	25 民謡教室(シニア部) 13:00~15:00
26	27 住区 de 団らん 15:30~17:00 卓球教室 10:30~12:30	28 転倒予防体操教室 10:15~11:45 編み物教室 13:30~15:30	29	30 歌広場 13:15~15:45	31 卓球サークル 10:30~12:30	

☆赤い字はお休みです。

令和6年4月17日発行 第380号