

6月 お知らせ

西伊興住区センター

悠々館 ☎・FAX 3896-7362

足立区西伊興1-12-12

<熱中症対策事業> 演芸交流会

民謡・舞踊・健康ダンス・フラダンス各教室の皆様が日頃の練習の成果を披露します。

“夏至の今日！”

住区センターでお楽しみ下さい。

日時 6月21日(土) 13時30分～16時迄

場所 西伊興住区センター 大広間

※観覧申込みは、不要です。60歳以上

の方、ご自由にお楽しみ下さい。



転倒・骨折を防ぎながら

「ばく増し」 栄養講座



ばく増しレシピで2品、管理栄養士が調理実演。当日の昼食に学んですぐ実行！

日時 6月28日(土)

午前 10時30分～11時30分

受付 当日会場にて受け付けします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 卓球サークル 10:30～12:30 歌広場 13:15～15:45	3 バンパー愛好会 10:15～11:30 健康ダンス教室 13:30～15:00 民謡教室(計4回) 13:30～15:30	4 フラワーアレンジメント教室 19:00～21:00 陶芸教室 13:00～15:00	5	6 卓球教室 10:30～12:30 舞踊教室 13:30～15:30	7
8	9 休館日	10 転倒予防体操教室 10:15～11:45 フラダンス同好会 13:30～15:30	11 カラオケ教室 15:30～17:30 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00	12 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45	13 絵手紙同好会 13:00～15:00	14 民謡教室(計4回) 13:00～15:00
15	16 卓球サークル 10:30～12:30 歌広場 13:15～15:45	17 バンパー愛好会 10:15～11:30 民謡教室(計4回) 13:30～15:30 健康ダンス教室 13:30～15:00	18 陶芸教室 13:00～15:00	19 折り紙教室 10:00～12:00 フラダンス同好会 10:30～12:00	20 卓球教室 10:30～12:30 水墨画同好会 13:30～15:30 舞踊教室 13:30～15:30	21 演芸交流会 13:30～16:00
22	23 住区 de 団らん 15:30～17:00	24 転倒予防体操教室 10:15～11:45 編み物教室 13:30～15:30	25 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00 俳句教室 13:00～15:00 カラオケ教室 15:30～17:30	26 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45	27 絵手紙同好会 13:00～15:00	28 栄養講座 10:30～11:30 民謡教室(計4回) 13:00～15:00
29	30 歌広場 13:15～15:45	6月の団らん 日時 6月23日(月)午後15時30分～17時迄 定員 20人 受付 6月10日(火)～14日(土) 午前9時～午後5時迄 ※ 申込み多数の場合には、抽選となります。				



★赤い字はお休みです。

令和7年5月21日発行

第393号