

7月のお知らせ



西伊興住区センター
悠々館電話・FAX3896-7362
足立区西伊興1-12-12

＜健康講座＞

リンパケア講座

身体のメンテナンスをして暑い夏を
乗り切りましょう！

講師 比嘉るり子氏（エステティシャン）

日付 7月25日(土)

時間 午前10時15分～11時15分

受付 当日会場にて受付します。



※動きやすい服装で、
ご参加ください

《熱中症対策事業》

カラオケ発表会

予告

日時 8月1日(土)

午後1時30分～午後4時迄

※ 詳しいことは、8月のお知らせをご覧ください。

住区 de 団らん

日付 7月27日(月)

時間 15時00分～16時30分迄

定員 20人

受付 7月14日(火)～18日(土)迄

※事務所窓口で受付します。

申込み多数の場合、抽選となります。



日	月	火	水	木	金	土
※いきいき体操は、 開館日の毎朝9時30分～10時迄実施。 参加は60歳以上の方。 但し、入館票の登録が必要。 			1 陶芸教室 13:00～16:00 健康ダンス同好会 13:30～15:00	2 フラダンス同好会 10:30～12:00	3 卓球教室 10:30～12:30 舞踊教室 13:30～15:30	4
5	6 卓球サークル 10:30～12:30 歌広場 13:15～15:45	7 バンパー教室 10:15～11:30 民謡教室(青壮年部) 13:30～15:30 ストレッチ体操教室 13:30～14:30	8 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00 カラオケ教室 15:30～17:30 フラワーアレンジメント教室 18:30～20:30	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	11 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00
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 健康ダンス同好会 13:30～15:00	16 折り紙教室 10:00～12:00 歌広場 13:15～15:45	17 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	18
19	20	21 バンパー教室 10:15～11:30 民謡教室(青壮年部) 13:30～15:30 ストレッチ体操教室 13:30～14:30	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 15:30～17:30	23 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45	24 絵手紙同好会 13:00～15:00	25 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00 リンパケア講座 10:15～11:15
26	27 卓球サークル 10:30～12:30 住区 de 団らん 15:00～16:30	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	

☆赤い字はお休みです。

令和8年6月17日発行 第406号