

7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

予告

<健康講座>

リンパケアとストレッチ体操

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)

日時 7月26日(土) 午前10時30分～11時30分

受付け 当日会場にて受付けします

※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

日時 8月2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
ご覧下さい。

7月の住区 de 団らん

日時 7月28日(月)

午後3時30分～午後5時迄

受付け 7月15日(火)～19日(土)

定員 20人

○申込み多数の場合には抽選となります。

日	月	火	水	木	金	土
		1 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(青壮年部) 13:30～15:30	2 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	3 歌広場 13:15～15:45	4 卓球教室 10:30～12:30 舞踊教室 13:30～15:30	5
6	7 卓球サークル 10:30～12:30 歌広場 13:15～15:45	8 転倒予防体操教室 10:15～11:45 フラダンス同好会 13:30～15:30	9 カラオケ教室 15:30～17:30 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00	10 健康気功教室 10:15～11:30	11 絵手紙同好会 13:00～15:00	12 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00
13	14 休館日	15 バンパー愛好会 10:15～11:30 民謡教室(青壮年部) 13:30～15:30 健康ダンス教室 13:30～15:00	16 陶芸教室 13:00～15:00	17 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	18 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	19
20	21 海の日	22 転倒予防体操教室 10:15～11:45 編み物教室 13:30～15:30	23 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	24 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45	25 絵手紙同好会 13:00～15:00	26 リンパケアと ストレッチ体操 10:30～11:30 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00
27	28 住区 de 団らん 15:30～17:00 卓球サークル 10:30～12:30	29	30	31 歌広場 13:15～15:45		

★赤い字はお休みです。

令和7年6月18日発行

第394号