

9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

フレイル予防事業

＜リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣
～転ばないカラダを作る！～＞

理学療法士の先生から、今の体の状態(フレイル)
を知る大切さを教えていただきます！

日 付 9月12日(土)
時 間 午前10時30分～11時30分
参加費 無 料
申込受付 当日会場にて受付します。
場 所 西伊興住区センター 大広間
講 師 みらいリハビリテーション病院 理学療法士

住区 de 団らん

日 付 9月28日(月)
時 間 午後3時00分～4時30分迄
定 員 20人
受 付 9月15日(火)～9月19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。

《予告》 第31回 住区まつり

日 付 10月11日(日)
時 間 午前10時～午後2時迄
場 所 西伊興住区センター 全館・館庭
模擬店 午前10時30分～午後12時30分迄
※詳しい事は後日、号外にてお知らせ
いたします。

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 陶芸教室 13:00～16:00 健康ダンス同好会 13:30～15:00 フラワアレンジメント教室 18:30～20:30	3 フラダンス同好会 10:30～12:00 歌広場 13:15～15:45	4 卓球教室 10:30～12:30 舞踊教室 13:30～15:30	
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 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00 カラオケ教室 15:30～17:30	10 健康気功教室 10:15～11:30 歌広場 13:15～15:45	11 絵手紙同好会 13:00～15:00	12 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00 フレイル予防事業 10:30～11:30
13	14 休館日 	15 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	16 健康ダンス同好会 13:30～15:00	17 折り紙教室 10:00～12:00 スポーツ吹矢教室 13:30～15:00	18 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	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 健康気功教室 10:15～11:30 俳句教室 13:00～15:00 歌広場 13:15～15:45	25 絵手紙同好会 13:00～15:00	26 民謡教室(シニア部) 13:00～15:00
27	28 卓球サークル 10:30～12:30 住区 de 団らん 15:00～16:30	29 転倒予防体操教室 10:15～11:45 編み物教室 13:30～15:30	30 カラオケ教室 15:30～17:30	※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。 		

☆赤い字はお休みです。

令和8年8月19日発行 第408号