≪掲示板≫

令和8年　本木関原住区センター

開館時間　午前９時～午後５時

11月のお知らせ

悠々館

足立区関原1－21－11
電　話　3849－9735

悠々館は,60歳以上の方が元気に,楽しく,笑って,すごすお手伝いを致します。

あすなろ会

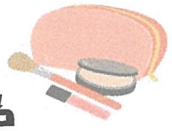
おどり、ギター弾き語り　他



11月7日(土)　午後1:00～　大広間　どなたでも

いきいき美容教室　～フレイル予防のメイク術～

女性部共催



11月25日(水)　午前10:00～　大広間　講師　資生堂

＊受付　10月27日（火）　１０：00～　事前受付　30名

フレイル予防体操



11月13日(金)　午前10:00～

大広間　講師:宮川指導員

＊受付　11月2日（月）　１０：00～

健康推進委員共催

ぱく増し栄養講座



11月17日(火)　午前10:00～

大広間　事前受付　38名

＊受付　11月2日（月）　１０：00～

健康推進委員共催

○　筋肉測定

11月2日(月)　午前10:00～10:30

大広間　事前申込なし　健康推進委員　共催



≪健康体操≫　ほぼ毎日　午前　9:00　～　大広間

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	・筋肉測定会 10時～	文化の日			・ミュージックベル 2時～	・レクダンス 10時～ ・あすなろ会 13時～
8	9	10	11	12	13	14
休館日	・手芸教室　9時半～ ・吹矢教室 10時～ ・フリーDAM　1時半～ ・フラダンス(青壮) 7時～	・書道 2時～	・カラオケ 1時半～		フレイル予防体操 10時～	・麻雀　9時～
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	・ぱく増栄養講座 10時～			・ミュージックベル 2時～	・麻雀　9時～ ・フラダンス（女性）10時～
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日	・書道 2時～	・いきいき美容教室 10時～ ・カラオケ 1時半～			・麻雀　9時～ ・レクダンス 10時～
29	30	1	2	3	4	5
休館日	・手芸教室　9時半～ ・吹矢教室 10時～ ・フリーDAM　1時半～ ・フラダンス（青壮）　7時～		・マッサージ機・ヘルストロンご利用いただけます ・ピンポンもできます ・入館票まだの方　おつくりします			