



7月のお知らせ



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。



熱中症対策 第1弾

青壮年部 共催

納涼カラオケ大会



7月26日(土) 10:00～ 大広間

*受付 7月10日(木)10:00～ 窓口にて 事前受付 30人

本関cafe(団らん)

事前受付 30名



7月18日(金) 午前10:00～ 大広間



*受付 7月7日(月)11:00 から窓口にて



筋肉測定会

健康推進委員 共催

7月7日(月) 午前10:00～10:30 大広間
どなたでも



《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
29	30	1	2	3	4	5
休館日		・書道 2時～			・ミュージックベル 2時～	・麻雀 9時～ ・輪おどり 10時～
6	7	8	9	10	11	12
休館日	・筋肉測定会 10時～	・生け花 10時～	カラオケ 1時半 	・絵手紙 2時～ ・フリーDAM 1時半～ 		・麻雀 9時～
13	14	15	16	17	18	19
休館日	・手芸 9時半～ ・吹矢 10時～ ・フラダンス(青壮) 7時～	・書道 2時～		・フラダンス(女性) 10時～ ・フリーDAM 1時半 	・本関Cafe(団らん) 10時～ ・ミュージックベル 2時～	・輪おどり 10時～
20	21	22	23	24	25	26
休館日	海の日		カラオケ 1時半 	・絵手紙 2時～		・麻雀 9時～ ・納涼カラオケ大会 10時～
27	28	29	30	31	1	2
休館日	・吹矢 10時～ ・フラダンス(青壮) 7時～	*カラオケ教室鶴殿先生、療養の為8月まで中止となります。				