

令和6年

本木関原住区センター

開館時間 午前9時～午後5時

悠々館



8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3弾

マジックショー「てじな〜ず」

悠々部共催



8月7日(水) 午後 1:00～ 大広間 どなたでも

健康推進委員共催

ぱく増し栄養講座 38名

8月27日(火)

午前10:00～ 大広間

事前受付 7月31日(水) 10:00～



本関カフェ (団らん)

8月16日(金)

午前10:00～ 大広間

*受付 8月8日(木) 11:00 から 事前受付 30名



筋肉測定会

健康推進委員共催

8月5日(月)

午前10:00～ 大広間

身長・握力・体脂肪率・他測定します

どなたでも



《手芸教室》

折紙で「金魚」を作ります

材料費 無料

8月21日(水)

午前9:30～ 10名

集会室

《健康体操》

ほぼ毎日

午前 9:00 ～ 大広間

(8/11～8/19, 8/27 お休み)

* 蘭の勉強会: 7月～9月はお休みです

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
* 8月の教室はお休みです *				・囲碁、将棋、オセロ		・麻雀 9時～
4	5	6	7	8	9	10
	・筋肉測定会 10時～	・レクダンス 10時～	・マジックショー てじな〜ず 1時～	・囲碁、将棋、オセロ		・麻雀 9時～
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	・フリーDAM 1時半～	健康体操 お休み	・囲碁、将棋、オセロ	・本関Cafe (団らん) 10時～	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日		・手芸 9時半～	・囲碁、将棋、オセロ		・麻雀 9時～
25	26	27	28	29	30	31
		・ぱく増し栄養講座 10時～		・囲碁、将棋、オセロ	・フリーDAM 1時半～	

-9月開催予定-

筋肉を動かしながらお化粧品元気で外出しましょう

(フレイル予防)

9月13日(金)

10:30～12:00

女性部共催

いきいき美容教室

講師:資生堂

定員 30名

事前受付 8月20日(火) 10:00～ 8月30日

- ・毎日暑い日が続いています 熱中症には十分お気を付けください
- ・クーラー効いてます ちょっと涼んでいきませんか?

