



9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

健康推進委員 共催

お口のフレイル予防対策 歯の衛生講話

コーヒーも飲みます

講師 梅田歯科医院 梅田宜承 様

9月25日(木) 13:30～ 大広間 事前申込ナシ



本 関 c a f e (団らん)

事前受付 30 名

9月19日(金) 午前10:00～ 大広間



* 受付 9月12日(金)11:00 から窓口にて

夕方 (団らん)

* お弁当持参または出前(実費)もとれます

9月9日(火) 夕方5:00～ 大広間

夕食をみんなで食べ、ゲームやカラオケを楽しみませんか？

○リハビリのフロと学ぶ筋肉維持の秘訣～転ばないカラダをつくる～

○筋肉測定会

9月1日(月) 午前10:00～11:30

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
31	1	2	3	4	5	6
	・筋肉測定会 10時～	・書道 2時～			・ミュージックベル 2時～	・麻雀 9時～
7	8	9	10	11	12	13
休館日	・手芸教室 9時半～ ・吹矢 10時～	・生花 10時～ ・夕方(団らん) 5時～	・カラオケ 1時半～	・絵手紙 2時～		・麻雀 9時～ ・輪おどい 10時～
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日	・書道 2時～	・防災避難訓練 15時～	・フリーDAM 1時半～	・本関カフェ (団らん) 10時～ ・ミュージックベル 2時～	・輪おどい 10時～
21	22	23	24	25	26	27
休館日	・吹矢 10時～ ・フラダンス (青壮) 7時～	秋分の日	・カラオケ 1時半～	・フラダンス (女性) 10時～ ・歯の講話 1時半～ ・絵手紙 2時～		・麻雀 9時～
28	29	30	1	2	3	4
休館日	・フリーDAM 1時半～		・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			