

令和8年
悠々館

令和8年9月29日発行

10月のお知らせ

東伊興住区センター
足立区東伊興1-5-22
TEL・FAX 3899-8531

東伊興住区まつり 10月25日(日)

まつり演芸出演者募集 演目問わず 20組 募集です。
10/1(木)9:00~10/10(土)17:00

※住区まつりについて裏面掲載あります。

※お願い 住区まつり当日は、住区センター敷地内は駐輪禁止となります。

駐輪場は【障がい福祉サービス事務所陽光】の広場となります。

ぱく増し栄養講座 11月2日(月)10:00~11:00 30名募集

冷凍食品や缶詰を使い簡単にタンパク質が摂れるレシピを教えてください。

今回は茶碗蒸しと小松菜の煮びたしです。男性の方もぜひご参加ください。 当日お土産もあります。

日	月	火	水	木	金	土
ラジオ体操&リズム体操 月~金 9:30~ 				1 うたごえ 13:30~15:00 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	2 健康体操 10:00~11:00 マッスル測定 11:00~11:30 陶芸 13:00~15:00	3 経験者健康麻雀 13:00~16:30
4 	5 マッスル測定 9:15~10:00 民謡 13:00~15:30	6 民舞 13:30~15:30 きめこみ 13:00~16:00	7 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 吹矢交流会 13:00~15:00 おりがみ 13:30~16:00	8 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	9 気功 10:00~11:30 俳句 13:30~15:30	10 カラオケ広場 13:00~15:00
11 	12  スポーツの日	13	14 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 フラダンス 10:00~12:00 昼カラオケ 13:00~15:00	15 笑顔でリズム体操 10:30~12:00 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	16 健康体操 10:00~11:00 陶芸 13:00~15:00	17 経験者健康麻雀 13:00~16:30
18 	19 民謡 13:00~15:30	20 ダーツ 10:00~11:30 民舞 13:30~15:30 まつり実行委員会 18:00~	21 住区de団らん 10:00~12:00 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 吹矢交流会 13:00~15:00	10/20~10/25 ロビー展示観覧できます		24
25 住区まつり →	26 振替休館日 	27 館内整理日 	28 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 フラダンス 10:00~12:00 昼カラオケ 13:00~15:00	29 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	30	31 経験者健康麻雀 13:00~16:30