

令和7年
悠々館

令和7年9月30日発行

10月のお知らせ

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



東伊興住区まつり 10月26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(水)9:00~10/11(土)17:00

※住区まつりについて裏面掲載あります。

ぱく増し栄養講座

11月4日(火)10:00~11:00

30名募集

レンジで簡単♡タンパク質がとれるレシピの紹介

おみやげもありますよ～

認知症のおはなし

三重大学の六角先生によるおはなしです

11月10日(月)10:00~12:00 30名募集

伊興地域包括との共催です

日	月	火	水	木	金	土
			1 初心者健康麻雀 10:00~12:00 吹矢交流会 13:00~15:00 おりがみ 13:30~16:00	2 うたごえ 13:30~15:00 初級者健康麻雀 13:00~16:30	3 健康体操 10:00~11:00 マッスル測定 11:00~11:30 陶芸 13:00~15:00	4 経験者健康麻雀 13:00~16:30
5 	6 マッスル測定 9:15~10:00 民謡 13:00~15:30	7 民舞 13:30~15:30	8 初心者健康麻雀 10:00~12:00 フラダンス 10:00~12:00 昼カラオケ 13:00~15:00	9 初級者健康麻雀 13:00~16:30	10 気功 10:00~11:30 俳句 13:30~15:30	11 カラオケ広場 13:00~15:00
12 	13 スポーツの日	14 ぬり絵 13:30~16:00	15 住区de団らん 10:00~12:00 初心者健康麻雀 10:00~12:00 吹矢交流会 13:00~15:00	16 笑顔でリズム体操 10:30~12:00 初級者健康麻雀 13:00~16:30	17 健康体操 10:00~11:00 陶芸 13:00~15:00	18 経験者健康麻雀 13:00~16:30
19 	20 民謡 13:00~15:30	21 ダーツ 10:00~11:30 水彩画 13:30~15:30 民舞 13:30~15:30	22 初心者健康麻雀 10:00~12:00 フラダンス 10:00~12:00 昼カラオケ 13:00~15:00	23 10/21~10/25 ロビー展示観覧できます	24	25
26 住区まつり	27 振替休館日 	28 館内整理日 	29 初心者健康麻雀 10:00~12:00	30 初級者健康麻雀 13:00~16:30	31	※10/21 18:00から まつり実行 委員会です