

令和7年
悠々館

令和7年10月21日発行

11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

ぱく増し

11/4 (火) 10:00~11:00

認知症のおはなし

11/10 (月) 10:00~11:30

お申込みしている方

介護予防事業

身体のおしずみを知って活用しよう

～筋反射・感覚の大切さ～

11月26日 (水) 13:00~14:30

30名募集

座学・実践・質問コーナー

講師 田村 紀彦先生

まだ早いですが。。。



住区deクリスマス

12月25日 (木) 11:00~

お弁当・ケーキ代 1,000円

※切 11月29日 (土)

今年も楽しいクリスマス会を行います。

多くの方のご参加お待ちしております。



男の料理 ギョーザ

11月30日 (日) 11:00~14:00

15名募集 材料費 ￥1,000

みんなで包んでワイワイ食べましょう！

防災訓練

11月14日 (金) 15:30~16:00

みなさまのご参加お待ちしております。

日	月	火	水	木	金	土
元気に！ラジオ体操&リズム体操 月～金 9:30～ ご都合の良い日・天気の良い日・気分の良い日、住区に足を運んでくださいね♡						1 経験者健康麻雀 13:00～16:30
2	3 文化の日	4 栄養講座 10:00～11:00 民舞 13:30～15:30	5 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	6 うたごえ 13:30～15:00 初級者健康麻雀 13:00～16:30	7 健康体操 10:00～11:00 マッスル測定 11:00～11:30 陶芸 13:00～15:00	8 カラオケ広場 13:00～15:00
9	10 認知症のおはなし 10:00～11:30 民謡 13:00～15:30	11 ぬり絵 13:30～16:00	12 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	13 初級者健康麻雀 13:00～16:30	14 気功 10:00～11:30 俳句 13:30～15:30 防災訓練 15:30～16:00	15 経験者健康麻雀 13:00～16:30
16	17 館内整理日	18 ダーツ 10:00～11:30 民舞 13:30～15:30	19 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	20 笑顔でリズム体操 10:30～12:00 初級者健康麻雀 13:00～16:30	21 健康体操 10:00～11:00 陶芸 13:00～15:00	22 カラオケ広場 13:00～15:00 経験者健康麻雀 13:00～16:30
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 楽しく描く書く 10:00～12:00 役員会 18:00～	26 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 介護予防事業 13:00～14:30	27 初級者健康麻雀 13:00～16:30	28 気功 10:00～11:30	29 経験者健康麻雀 13:00～16:30
30 男の料理 11:00～14:00						