

令和8年
悠々館

令和8年4月28日発行

5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

手芸講座 押絵

6月9日(火) 13:30~15:30

申込み〆切 5月26日(火)

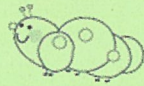
材料費 実費



元気に！ラジオ体操&リズム体操

月~金9:30~

新規の参加者大歓迎 ♡



ぱく増し栄養講座

6月1日(月)10:00~11:00

30名募集

毎年恒例！！



レンジを使って簡単調理

簡単に作れて、タンパク質がとれる

レシピを教えてください。



日	月	火	水	木	金	土
令和8年度教室のスタートです。					1 マッスル測定 11:00~11:30 健康体操 10:00~11:00 陶芸 13:00~15:00 俳句 13:30~15:30	2 経験者健康麻雀 13:00~16:30
※無断欠席3回で退会となりますので 教室をお休みする場合は住区センターにご連絡ください。						
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 初級者A健康麻雀 13:00~16:30 うたごえ 13:30~15:00	8 気功 10:00~11:30	9 カラオケ広場 13:00~15:00
10 	11 民謡 13:00~15:30	12 民舞 13:30~15:30	13 フラダンス 10:00~12:00 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 昼カラオケ 13:00~15:00 おりがみ 13:30~16:00	14 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	15 健康体操 10:00~11:00 陶芸 13:00~15:00	16 経験者健康麻雀 13:00~16:30
17 	18 館内整理日 	19 ダーツ 10:00~11:30 民舞 13:30~15:30	20 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 住区de団らん 10:00~12:00 吹矢交流会 13:00~15:00	21 笑顔でリズム体操 10:30~12:00 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	22 気功 10:00~11:30	23 カラオケ広場 13:00~15:00 経験者健康麻雀 13:00~16:30
24 	25 民謡 13:00~15:30	26 楽しく描く書く 10:00~12:00 水彩画 13:30~15:30 役員会18:00~	27 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	28 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	29	30 経験者健康麻雀 13:00~16:30
31						