

令和8年  
悠々館

令和8年5月26日発行

# 6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

## 男の料理

## ぱく増し栄養講座

6月21日(日) 11:00~14:00

6月1日(月) 10:00~11:00 30名募集

餃子を作しましょう♪  
16名募集 食材費1,000円  
はじめての方 大歓迎です!

レンジで簡単にタンパク質の摂れるレシピ  
を教えてください。

## 東伊興住区バンパー大会

## 手芸講座 押し絵

8月1日(土) 9:00~

6月9日(火) 13:30~15:30

40名 募集

申込〆切 7月1日(水)

申込みされている方

日	月	火	水	木	金	土	
	1 マッスル測定 9:15~10:00 ぱく増し講座 10:00~11:00	2 民舞 13:30~15:30	3 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	4 初級者A健康麻雀 13:00~16:30 うたごえ 13:30~15:00	5 健康体操 10:00~11:00 マッスル測定 11:00~11:30 陶芸 13:00~15:00	6 経験者健康麻雀 13:00~16:30	
	7	8 民謡 13:00~15:30	9 手芸講座 押し絵13:30~	10 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	11 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	12 気功 10:00~11:30 俳句 13:30~15:30	13 カラオケ広場 13:00~15:00
	14	15	16 ダーツ 10:00~11:30 民舞 13:30~15:30	17 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	18 笑顔でリズム体操 10:30~12:00 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	19 健康体操 10:00~11:00 陶芸 13:00~15:00	20 経験者健康麻雀 13:00~16:30
男の料理 11:00~14:00	21 館内整理日	22 水彩画教室 13:30~15:30 役員会 18:00~	23 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	24 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	25 気功 10:00~11:30	26 経験者健康麻雀 14:00~17:00 カラオケ広場 14:00~16:00 ※時間変更です	27
	28 民謡 13:00~15:30	29	30	元気にラジオ体操andリズム体操 月曜日~金曜日 9:30~ 初めての方は事務所に声をかけてください。			

