

令和8年
悠々館

令和8年6月23日発行

7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

9/26（土）ノルディックウォーク

都民スポーツふれあい大会に協力

申込開始は8/1からです

詳細は8月のお知らせに掲載致します

草木染

1回目7/24（金）・2回目8/28（金）

10:00～16:00 各12名募集

染料・道具代 1,000円

染布は各自でご用意ください。

（注文もできます。1,000円～3,000円）

手芸講座

トールペイント講座

8/24（月）13:30～16:30

15名募集

動きやすいからだづくり

7月31日（金）30名募集

10:00～11:00

講師 宮島 広介先生

バンパー大会

8/1（土）9:00～40名募集

お昼は各自でご準備ください。

たのしい間違いない！

8/19（水）住区de縁日

11:00～15:00

お弁当代 1,000円

受付は7/1～7/31

健康推進事業 体力測定会

8/7（金）10:00～12:00

20名募集

体組成計による測定と

静的、動的バランス・歩行能力・下肢筋力

などの測定をします。

◎7.8月の行事は全て熱中症対策事業として行います。。

◎暑い日が続きますお身体にはお気をつけください。ぜひ住区に涼みにきてください。

日	月	火	水	木	金	土
9/19（土）お楽しみ会を予定しています。 教室の発表やみんなで楽しめるイベント 詳細は9月のお知らせに掲載します。 ※毎年恒例の敬老演芸大会は行いません。			1 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	2 初級者A健康麻雀 13:00～16:30 うたごえ 13:30～15:00	3 健康体操 10:00～11:00 マッスル測定 11:00～11:15 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	9 初級者A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 民謡 13:00～15:30	14	15 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	16 笑顔でリズム体操 10:30～12:00 初級者A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 14:00～16:30
19 	20 海の日 	21 ダーツ 10:00～11:30 民舞 13:30～15:30	22 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	23 初級者A健康麻雀 13:00～16:30	24 気功 11:00～11:30 草木染め 10:00～16:00	25 カラオケ広場 13:00～15:00
26 	27 館内整理日 	28 楽しく描く書く 10:00～12:00 委員会 18:00～	29 初級者B健康麻雀 10:00～12:00	30 初級者A健康麻雀 13:00～16:30	31 動きやすい カラダづくり 10:00～11:00 	