

令和8年
悠々館

令和8年8月25日発行

9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

敬老お楽しみ会

9月19日(土)13:00開場

第一部

13:30頃より マンドリン演奏に合わせて

みんなで歌います♪

皆さんが歌える懐かしい曲を演奏していただきます。

第二部

各教室の発表 日頃の成果をご覧ください。

★事前受付はありません。みなさんの参加お待ちしております。



ノルディック・ウォーク

9月26日(土) 雨天順延 27日(日)

9:30 住区センター集合

レンタルポール無料・50名募集

その他別紙参照

きめこみ

10月6日(火)13:00~16:00

申込み〆切9月24日(木)

材料費実費

初めての方もぜひ参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
元気にラジオ体操&リズム体操 月~金 9:30~		1 民舞 13:30~15:30	2 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	3 初級者A健康麻雀 13:00~16:30 うたごえ 13:30~15:00	4 健康体操 10:00~11:00 マッスル測定 11:00~11:30 陶芸 13:00~15:00	5 経験者健康麻雀 13:00~16:30
6 	7 マッスル測定 9:15~10:00 民謡 13:00~15:30	8	9 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	10 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	11 気功 10:00~11:30 俳句 13:30~15:30	12 カラオケ広場 13:00~15:00
13 	14 民謡 13:00~15:30	15 ダーツ 10:00~11:30 民舞 13:30~15:30	16 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	17 笑顔でリズム体操 10:30~12:00 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	18 健康体操 10:00~11:00 陶芸 13:00~15:00	19 敬老お楽しみ会 13:00開場
20 	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 初級者A健康麻雀 13:00~16:30	25 気功 10:00~11:30	26 ウォーキング 9:30集合 カラオケ広場 13:00~15:00 経験者健康麻雀 13:00~16:30
27 ウォーキング予備日 	28 館内整理日 	29 楽しく描く書く 10:00~12:00 水彩画 13:30~15:30 まつり実行委員会 18:00~	30 初級者B健康麻雀 10:00~12:00 昼カラオケ 13:00~15:00	住区まつり 10月25日(日) 詳細は来月の お知らせにのせます。 ※ 演芸申込みは10/1からです。		