

# お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

## 12月のおしらせ

電話・FAX03(3857)4231  
足立区鹿浜8-27-15  
令和7年11月20日発行

### 健康づくり推進

すこやかプラザあだちで

#### 13種の健康チェック

12月1日(月) 12:15～15:30

定員15名

12:15 集合

12:30～すこやかプラザあだちまで  
ウォーキング

13:00～健康チェック開始

15:30 住区センター着

参加費無料

※詳細はポスターをご確認ください。

### ポッチャ教室 12月7日(日)

9:30～11:30

### “年忘れお楽しみ会”

12月9日(火)

12:30～ 2階 大広間

見学者20名程度

受付事務所窓口 11月20日(木)～

※詳細はポスターをご確認ください。

### 館主催 年忘れバンパー大会

12月13日(土) 9:00～ 募集50名

受付事務所窓口 11月20日(木)～

### 住区de団らん

#### 『クリスマスビンゴ大会』

ゲーム・カラオケ・踊り・体操で

楽しく過ごしましょう

開催日：12月22日(月)

時 間：11:30～13:30

場 所：大広間

対 象：60才以上

MERRY  
XMAS

| 日           | 月                                           | 火                                                                                      | 水                                                | 木                                                | 金                             | 土                         |
|-------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|             | 1                                           | 2                                                                                      | 3                                                | 4                                                | 5                             | 6                         |
| 休館日         | 健康づくり推進 12:15                               | 組ひも 9:30<br>琴輝会 10:00<br>がちょうのこ 13:30<br>●吹矢教室 13:30<br>●通信カラオケ 13:30<br>ふれあいヨーガ 19:00 | 館手芸 『永福宝うま』 10:00<br>悠)カラオケ 13:30<br>ストレッチ 19:00 | ●健康体操 13:30                                      | ●バンパー教室 9:30<br>●ヨガ教室 19:00   | ●健康麻雀 9:00<br>バンパー教室 9:30 |
| 7           | 8                                           | 9                                                                                      | 10                                               | 11                                               | 12                            | 13                        |
| ポッチャ教室 9:30 | 館内整理日                                       | 年忘れ お楽しみ会 12:30                                                                        | ●健康麻雀 9:00<br>●詩吟教室 13:30                        | 元気アップ 14:00                                      | ●バンパー教室 9:30<br>●転倒予防体操 13:30 | ●健康麻雀 9:00<br>バンパー大会 9:00 |
| 14          | 15                                          | 16                                                                                     | 17                                               | 18                                               | 19                            | 20                        |
| 休館日         | ●書道教室 13:30                                 | 組ひも 9:30<br>琴輝会 10:00<br>●吹矢教室 13:30<br>●通信カラオケ 13:30<br>ふれあいヨーガ 19:00                 | ストレッチ 19:00                                      | 脳トレ音楽教室 10:00<br>●健康体操 13:30<br>●体操教室 19:00      | ●バンパー教室 9:30<br>●ヨガ教室 19:00   | ●健康麻雀 9:00                |
| 21          | 22                                          | 23                                                                                     | 24                                               | 25                                               | 26                            | 27                        |
| 休館日         | ●ひばり 10:00<br>●住区de団らん 11:30<br>●手話教室 19:00 | ぬりえ教室 10:00<br>がちょうのこ 13:30<br>●通信カラオケ 13:30<br>ふれあいヨーガ 19:00                          | ●健康麻雀 9:00<br>●詩吟教室 13:30                        | 脳トレ音楽教室 10:00<br>元気アップ 14:00                     | ●バンパー教室 9:30                  | ●健康麻雀 9:00                |
| 28          | 29                                          | 30                                                                                     | 31                                               | 年末年始のお休み12月28日(日)～1月4日(日)<br>来年も皆様にとって良い年であります様に |                               |                           |
| 休館日         | 休館日                                         | 休館日                                                                                    | 休館日                                              |                                                  |                               |                           |

教室の開催について：手話(月曜)、ぬりえ(火曜)、盆踊り(水曜)、健康体操(木曜)、体操(木曜)、転倒予防体操(金曜)、ヨガ(金曜)は1時間半です。  
その他の教室は2時間です。  
各サークルについては窓口にお問い合わせください。

●：自由参加です。 無印：住区センターにお問い合わせください

尚、来館は公共機関のご利用 または、自転車・徒歩等でのお越しをお願いします