

お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

1月のおしらせ

HAPPY NEW YEAR



電話・FAX03(3857)4231
足立区鹿浜8-27-15
令和7年12月20日発行



今年もよろしくお願ひします。

皆様のお越しをお待ちしています！

館主催 新春バンパー大会
1月10日(土) 9:00～ 募集50名
受付事務所窓口 12月20日(土)～

健康づくり推進講演会
歯科医師による歯の衛生講話
1月23日(金) 15:00～16:00
講師：今村達也先生
申込受付 事務所窓口 定員30名

ゲーム・カラオケ等で
楽しく過ごしませんか！
住区de団らん
開催日：1月26日(月)
時 間：11:30～13:30
対 象：60才以上

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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(金曜)、ヨガ(土曜) 転倒予防体操(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。				元 日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	●書道教室 13:30	がちょうのこ 13:30 ●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 13:30	ストレッチ 19:00	元気アップ 14:00	●バンパー教室 9:30 ●転倒予防体操 13:30 ●ヨガ教室 19:00	新春 バンパー大会 9:00 ●健康麻雀 9:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日	●ぬりえ 10:00 琴輝会 10:00 がちょうのこ 13:30 ●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	●健康麻雀 9:00 ●詩吟教室 13:30	脳トレ音楽教室 10:30	●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00 ●ひばり 10:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	館内整理日	組みひも 9:30 琴輝会 10:00 ●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 13:30	悠)カラオケ 13:30 ストレッチ 19:00	脳トレ音楽教室 10:30 元気アップ 14:00	●バンパー教室 9:30 ●転倒予防体操 13:30 歯の衛生講話 15:00	●健康麻雀 9:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日	●ひばり 10:00 ●住区de団らん 11:30	●ぬりえ 10:00 ●通信カラオケ 13:30	●健康麻雀 9:00 ●詩吟教室 13:30		●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00

●：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