

お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

電話・FAX03(3857)4231
足立区鹿浜8-27-15
令和8年2月20日発行

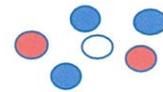
3月のおしらせ



ポッチャ教室 3月1日(日) 9:30~11:30 自由参加 60歳以上

ポッチャ大会 3月15日(日) 9:30~11:30 60歳以上

大会参加者受付開始日：2月20日(金) 3名一組で8組程度
申込・詳細は事務所窓口まで



春の発表会 踊り・楽器演奏・カラオケ等の発表会
3月10日(火) 12:30~15:45

見学者受付開始日：2月20日(金)
発表者・見学者で90名程度 申込は事務所窓口

住区de団らん (カラオケ・踊り・体操等)

開催日：3月23日(月) 時間：11:30~13:30

令和8年度 各教室の会員募集

受付開始日：3月中旬~

申込：事務所窓口

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●ポッチャ教室 9:30		組みひも 9:30 琴輝会 10:00 がちょうのこ 14:00 ●通信カラオケ 13:30 ●吹矢教室 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	悠)カラオケ 13:30 ●盆踊り教室 10:00 ストレッチ 19:00	●健康体操 13:30	●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00
8	9	10	11	12	13	14
休館日	館内整理日	春の発表会 12:30	●健康麻雀 9:00 ●詩吟教室 13:30	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 ●ヨガ教室 19:00	●健康麻雀 9:00 ●ひばり 10:00
15	16	17	18	19	20	21
ポッチャ大会 9:30	書道教室 お休み	組みひも 9:30 ●吹矢教室 13:30 ●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	悠)カラオケ 13:30 ストレッチ 19:00	●健康体操 13:30 ●体操教室 19:00	春分の日	●健康麻雀 9:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日	●ひばり 10:00 ●住区de団らん 11:30 ●手話教室 19:00	●ぬり絵 10:00 琴輝会 10:00 ●通信カラオケ 13:30 がちょうのこ 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 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	●健康麻雀 9:00
29	30	31	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。 3月の書道教室はお休みです			
休館日	●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00					

●：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・徒歩等でのおこしをお願いします。