

お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

4月のおしらせ

電話・FAX03(3857)4231
足立区鹿浜8-27-15
令和6年3月20日発行



令和6年度 各教室の会員募集中

申込：事務所窓口 対象：60才以上

バンパー ポッチャ ファミリーテニス ヨガ 書道
通信カラオケ 吹き矢 むりえ 盆踊り 健康体操
転倒予防(健康推進) 健康麻雀(初心者) 詩吟

住区de団らん

ゲーム・カラオケ・踊り
体操等で楽しいひと時

開催日：4月22日(月)

時間：11:30~13:30

対象：60才以上

ポッチャ教室 開催日 時間：9:30~12:00 第1回 令和6年4月7日(日)

第2回 令和6年5月26日(日) 第3回 令和6年6月16日(日) 第4回 令和6年7月21日(日)
第5回 令和6年8月25日(日) 第6回 令和6年9月1日(日) 第7回 令和6年10月13日(日)
第8回 令和6年11月3日(日) 第9回 令和6年12月8日(日) 第10回 令和7年3月2日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		組みひも 9:30 琴輝会 10:00 吹き矢教室 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	●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00
	7	8	9	10	11	12
ポッチャ教室 9:30	館内整理日	●ぬり絵 10:00 通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	●盆踊り教室 10:00 ●詩吟 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
14	15	16	17	18	19	20
休館日	書道教室 13:30	組みひも 9:30 琴輝会 10:00 がちょうのこ 13:00 吹き矢教室 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	●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00
21	22	23	24	25	26	27
休館日	●ひばり 10:00 住区de団らん 11:30	●ぬり絵 10:00 がちょうのこ 13:00 通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	●詩吟 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 18:30	●健康麻雀 9:00
28	29	30	ぬりえ(火曜)、盆踊り教室(水曜)、健康体操(木曜)、転倒予防体操(金曜) レクダンス教室(金曜)、ヨガ教室(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。			
休館日	休館日 昭和の日	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。