

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7年3月20日発行

令和7年度 各教室の会員募集中

申込：事務所窓口 対象：60才以上

ボッチャ ファミリーテニス 書道 通信カラオケ

組みひも(キャンセル待ち) 吹矢 めりえ 詩吟

手話 カラオケ 盆踊り 健康体操 バンパー

転倒予防(健康推進) ヨガ 健康麻雀(初心者) 体操

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28日(月)

時間：11:30～13:30

対象：60才以上

ボッチャ教室

開催日：4月6日(日)

9:30～11:30 会員募集中！

バンパー教室

開催日 毎週 金曜日

9:30～11:30 会員募集中！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		組みひも 9:30 吹矢教室 13:30 ●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	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 バンパー教室 9:00
6	7	8	9	10	11	12
●ボッチャ教室 9:30 休館日		●めり絵 10:00 琴輝会 10:00 ●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	●健康麻雀 9:00 ●盆踊り教室 10:00 ●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
13	14	15	16	17	18	19
休館日	館内整理日	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	●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	●書道教室 13:30	●めり絵 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
27	28	29	30	手話(月曜)、めりえ(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。		
休館日	●ひばり 10:00 住区de団らん 11:30 ●手話教室 19:00	休館日 昭和の日				

●：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。