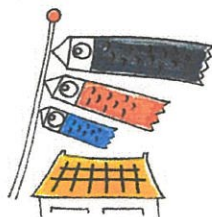


# お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

## 5月のおしらせ

電話・FAX03(3857)4231  
足立区鹿浜8-27-15  
令和7年4月20日発行



### 健康づくり推進

#### 舎人公園までウォーキング

開催日：5月9日(金)

集合出発時間：13:00

定員25名程度 小雨決行

歩きやすい服装でご参加ください

受付開始日：4月21日(月)

申込：事務所窓口

#### 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：5月26日(月)

時間：11:30～13:30

対象：60才以上

### 健康づくり推進

開催日：5月23日(金)

#### 転倒予防体操

時間：13:30～14:30

対象：60才以上

#### ぱく増し栄養講座

時間：15:00～16:00

定員20名

受付開始日：4月21日(月)

申込：事務所窓口

#### 令和7年度 ボッチャ教室 予定表

開催日 時間：9:30～11:30

第2回 5月25日(日) 第3回 6月1日(日) 第4回 7月27日(日)

第5回 8月3日(日) 第6回 9月7日(日) 第7回 10月5日(日)

第8回 12月7日(日) 第9回 2月8日(日) 第10回 3月1日(日)

第30回 住民会議 5月24日(土)

| 日                                                                                                                                 | 月                                          | 火                                                                         | 水                                       | 木                            | 金                                                              | 土                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 教室の開催について<br>①手話(月曜)、ぬりえ(火曜)、盆踊り(水曜)、健康体操(木曜)<br>体操(木曜)、ヨガ(金曜)、転倒予防体操(金曜)は、1時間半です。<br>②その他の教室は2時間です。<br>③各サークルについては窓口にお問い合わせください。 |                                            |                                                                           |                                         | 1                            | 2                                                              | 3                          |
|                                                                                                                                   |                                            |                                                                           |                                         | ●健康体操 13:30                  | ●バンパー教室 9:30                                                   | 休館日<br>憲法記念日               |
| 4                                                                                                                                 | 5                                          | 6                                                                         | 7                                       | 8                            | 9                                                              | 10                         |
| 休館日<br>みどりの日                                                                                                                      | 休館日<br>こどもの日                               | 休館日<br>振替休日                                                               | ●悠)カラオケ 13:30<br>ストレッチ 19:00            | 脳トレ音楽教室 10:30<br>元気アップ 14:00 | ●バンパー教室 9:30<br>ウォーキング 13:00<br>●ヨガ教室 19:00                    | ●健康麻雀 9:00<br>●バンパー教室 9:30 |
| 11                                                                                                                                | 12                                         | 13                                                                        | 14                                      | 15                           | 16                                                             | 17                         |
| 休館日                                                                                                                               | 館内整理日                                      | ●ぬり絵 10:00<br>琴輝会 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>●盆踊り教室 10:00<br>●詩吟 13:30 | ●健康体操 13:30<br>●体操教室 19:00   | ●バンパー教室 9:30                                                   | ●健康麻雀 9:00<br>●ひばり 10:00   |
| 18                                                                                                                                | 19                                         | 20                                                                        | 21                                      | 22                           | 23                                                             | 24                         |
| 休館日                                                                                                                               | ●書道教室 13:30                                | 組みひも 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   | ●悠)カラオケ 13:30<br>ストレッチ 19:00            | 元気アップ 14:00                  | ●バンパー教室 9:30<br>●転倒予防体操 13:30<br>ぱく増し栄養講座 15:00<br>●ヨガ教室 19:00 | ●健康麻雀 9:00                 |
| 25                                                                                                                                | 26                                         | 27                                                                        | 28                                      | 29                           | 30                                                             | 31                         |
| 休館日<br>ボッチャ教室 9:30                                                                                                                | ●ひばり 10:00<br>●手話教室 19:00<br>住区de団らん 11:30 | ●ぬり絵 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 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。