

# お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

## 6月のおしらせ

電話・FAX03(3857)4231  
足立区鹿浜8-27-15  
令和8年5月20日発行

### 健康づくり推進

#### ぱく増し栄養講座

開催日 6月12日(金)

時 間 15:00~16:00

定 員 20名

申 込 事務所窓口

受付開始 5月20日(水)

対象60才以上



### 押皿谷住区センター

#### 女性部主催教室



**体操教室** 第3木曜日

19:00~20:30 6月18日(木)

**手話教室** 第4月曜日

19:00~20:30 6月22日(月)

**ヨガ教室** 第2・4金曜日

19:00~20:30 6月12・26日(金)

対象60才以上

#### 青壮年部主催 ボッチャ教室

開催日 6月7日(日)

時 間 9:30~11:30

対象60才以上

#### 悠々部主催教室 踊り すみれ

毎月 第2・4水曜日

開催日 6月10・24日(水)

時 間 10:00~11:30

対象60才以上

#### 住区de団らん ゲーム・カラオケ・踊り・体操で楽しいひと時

開催日 6月22日(月) 時間 11:30~13:30

対象60才以上

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	
7	8	9	10	11	12	13
●ボッチャ教室 9:30 休館日	館内整理日	●ぬりえ 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	●踊りすみれ 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 ぱく増し栄養講座 15:00 ●ヨガ教室 19:00	●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 ●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	
21	22	23	24	25	26	27
休館日	●ひばり 10:00 ●住区de団らん 11:30 ●手話教室 19:00	●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	●踊りすみれ 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	
28	29	30	教室の開催について ①手話(月曜)、ぬりえ(火曜)、盆踊り教室(水曜)、健康体操(木曜) 体操(木曜)転倒予防体操(金曜)、ヨガ教室(金曜)は、1時間半です。 ②その他の教室は2時間です。 ③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	●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。