

お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

7月のおしらせ

電話・FAX03(3857)4231

足立区鹿浜8-27-15

令和7年6月20日発行



3階集会室の使用について

7月11日(金)～7月19日(土)の間は

参議院議員選挙の期日前投票所および準備のため

一般の使用は出来ません

期日前投票所準備日 7月11日(金)

期 日 前 投 票 日 7月12日(土)～7月19日(土)

投 票 所 受 付 時 間 午前 8 時 30 分～午後 8 時

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 7月28日(月)

時間 11:30～13:30 対象 60才以上

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
		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	ストレッチ 19:00 ●悠カラオケ 13:30	●健康体操 13:30	●バンパー教室 9:30	●健康麻雀 9:00
6	7	8	9	10	11	12
休館日		●ぬりえ 13:00 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	●健康麻雀 9:00 ●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
13	14	15	16	17	18	19
	館内整理日	組みひも 9:30 ●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	海の日	●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 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	31	1	2
ポッチャ教室 9:30	●ひばり 10:00 ●住区de団らん 11:30 ●書道教室 13:30 ●手話教室 19:00	●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	●悠カラオケ 13:30			

7月2日の振替

教室の開催について ①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。 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。

●：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。