

お さら や 押 皿 谷 住 区 セ ン タ ー

8月のおしらせ



電話・FAX03(3857)4231

足立区鹿浜8-27-15

令和8年7月20日発行

「涼み処」住区センターで
ちょっと休んでいきませんか？

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 8月24日(月)

時間 11:30~13:30

対象60才以上

熱中症対策事業 お楽しみバンパー大会

開催日 8月8日(土) 時間 9:00~15:00

募集人数 50名程度 申込受付開始 7月21日(火)

受付 事務所窓口

対象60才以上

敬老の集い

開催日 9月1日(火) 12:30~15:30

申込受付：事務所窓口

申込受付開始 7月21日(火)

申込締切：8月1日(土)



対象60才以上

8月は教室・サークルのお休みや
日にちの変更にご注意ください



変更：ヨガ・がちょうのこ

休み：健康体操・体操・手話・転倒予防体操・ストレッチ

日	月	火	水	木	金	土
教室の開催について ①手話(月曜)、ぬり絵(火曜)、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。						1 ●ひばり 10:00
2 ポッチャ教室 9:30	3	4 組ひも 9:30 琴輝会 10:00 ●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	5 悠)カラオケ 13:30 ストレッチ 休	6 脳トレ音楽教室 10:30 ●健康体操 休	7 ●バンパー教室 9:30 ●ヨガ教室 19:00	8 熱中症対策事業 バンパー大会 9:00
9 休館日	10 館内整理日	11 山の日	12 ●踊り すみれ 10:00 ●詩吟教室 13:30	13 元気アップ 14:00	14 ●バンパー教室 9:30 ●転倒予防体操 休	15
16 休館日	17 ●書道教室 13:30	18 組ひも 9:30 琴輝会 10:00 ●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	19 悠)カラオケ 13:30 ストレッチ 休	20 ●健康体操 休 ●体操教室 休	21 ●バンパー教室 9:30	22
23 休館日	24 ●ひばり 10:00 住区de団らん 11:30 ●手話教室 休	25 ●ぬり絵 10:00 ●通信カラオケ 13:30 ふれあいヨーガ 19:00	26 ●踊り すみれ 10:00 ●詩吟教室 13:30	27 脳トレ音楽教室 10:30 元気アップ 14:00	28 ●バンパー教室 9:30 ●転倒予防体操 休 ●ヨガ教室 19:00	29
30 休館日	31	●印は自由参加です。無印及びその他ご不明な点は住区センターにお問い合わせください。 なお、来館は公共交通機関のご利用 または、自転車・徒歩等でお越しください。				