

令和7年 花畑住区 お知らせ 10月号

花畑住区センター 悠々館
〒121-0061 足立区花畑4-16-8 ☎・FAX 03-3850-2602



歯科医師による 歯の衛生講話

日時：10月4日(土)13:30～15:00

講師：歯科医師 齊藤先生
(さいとう歯科クリニック院長)

場所：1F 大広間

定員：30名

申込：9月29日(月)10:00～

主催：足立区歯科医師会



リハビリのプロと学ぶ 筋肉維持の秘訣

～転ばないカラダをつくる！～

日時：10月24日(金)13:30～14:30

講師：リハビリテーション科 大館先生
(苑田会 花はたリハビリテーション病院)

場所：1F 大広間

定員：30名

申込：10月10日(金)10:00～

主催：足立区高齢者地域包括ケア推進課



住区de団らん

みんなで歌おう!!

日時：10月10日(金)13:30～15:00

場所：1F 大広間

定員：30名

申込：9月29日(月)10:00～

主催：悠々館



敬老の集い

～歌を聴いて楽しいひと時を～



ビンゴゲームも!

日時：10月30日(木)13:30～15:00

出演：オペラ歌手 深江麻美

場所：1F 大広間

定員：50名

申込：10月10日(金)10:00～

主催：悠々部・悠々館



映画鑑賞会

『釣りバカ日誌』

日時：10月18日(土)10:00～

場所：1F 大広間

※申込なしで、自由に参加できます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			初心者バンパー(悠) 9:30～11:30		みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00～11:30	
			リズム体操(女) 13:30～15:00	筋肉トレーニング(健) 13:30～15:00		歯の衛生講話 13:30～15:00
5	6	7	8	9	10	11
休館日			初心者・バンパー おさらい会(悠) 9:30～11:30	バンパー(悠) 9:30～11:30		ゆったりヨガ(健) 10:00～11:30
			手芸(女) 13:30～15:00	ペン習字(女) 10:00～11:30	住区de団らん(館) 13:30～15:00	筆文字(悠) 14:00～15:30
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日 休館日		初心者バンパー(悠) 9:30～11:30		みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00～11:30	映画鑑賞会(館) 10:00～
		フラダンス(館) 13:30～15:00	リズム体操(女) 13:30～15:00	筋肉トレーニング(健) 13:30～15:00	筆文字(悠) 14:00～15:30	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	館内整理日 休館日		初心者・バンパー おさらい会(悠) 9:30～11:30	バンパー(悠) 9:30～11:30		ゆったりヨガ(健) 10:00～11:30
		花歌(館) 13:30～15:00	手芸(女) 13:30～15:00	ペン習字(女) 10:00～11:30	筋肉維持の秘訣 13:30～14:30	筆文字(悠) 14:00～15:30
26	27	28	29	30	31	
休館日	ダーツ(館) 13:30～15:00	フラダンス(館) 13:30～15:00		敬老の集い(悠) 13:30～15:00		

※入館の際は、検温・手指の消毒をお願いします。 ※体組成計や握力計を用意して、筋肉測定を行っています。是非、ご来館下さい。

