

# 令和8年 花畑住区 お知らせ 5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



## 令和8年度「住民会議」開催

日時：5月20日(水) 19時00分～  
場所：花畑住区センター

花畑住区センター管理運営委員会  
委員長(代行) 立山 文男



## 住区de団らん

みんなで歌おう!!



開催日：5月8日(金)  
時間：13:30～15:00  
場所：1F 大広間  
定員：50名  
申込：4月27日(月)10:00～



主催：悠々館



## 新緑の集い

ゲーム等で楽しい時間を!

開催日：5月15日(金)  
時間：13:30～15:00  
場所：1F 大広間  
定員：50名  
申込：5月8日(金)10:00～



主催：悠々館

食べてフレイル予防事業

## ぱく増し栄養講座

～高齢期を元気に過ごすために～

日時：5月22日(金)13:30～14:30  
場所：1F 大広間  
定員：50名限定  
※定員になりしだい締め切ります。  
申込：5月15日(金)10:00～



主催：足立区高齢者はつつ支援課

## 『モルックで遊ぼう!』

日時：5月12日(火) } 10:00～11:30  
26日(火) }  
申込：4月27日(月)10:00～

主催：悠々館

日	月	火	水	木	金	土	
※教室名等の後の( )内は、主催者の略称です。 (悠)悠々部 (青)青壮年部 (健)健康推進部 (女)女性部 (総)総務部 (館)事務悠々館						1 みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00～11:30	2 チェアヨガ(健) 10:00～11:30
3 憲法記念日 休館日	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 第1筋肉トレーニング(健) 13:30～15:00	8 住区de団らん(館) 13:30～15:00	9 ゆったりヨガ(健) 10:00～11:30 筆文字(館) 14:00～15:30 スポーツ吹矢(青) 19:00～21:00	
10 休館日	11 館内整理日 休館日	12 モルック(館) 10:00～11:30 フラダンス(館) 13:30～15:00	13 初心者・バンパー おさらい会(悠) 9:30～11:30 手芸(女) 13:30～15:00	14 バンパー(悠) 9:30～11:30 ペン習字(女) 10:00～11:30 第2筋肉トレーニング(健) 13:30～15:00	15 みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00～11:30 新緑の集い(館) 13:30～15:00	16 チェアヨガ(健) 10:00～11:30	
17 休館日	18 ダーツ(館) 13:30～15:00	19 花歌(悠) 13:30～15:00	20 初心者バンパー(悠) 9:30～11:30 リズム体操(女) 13:30～15:00	21 第1筋肉トレーニング(健) 13:30～15:00	22 ぱく増し栄養講座 13:30～14:30	23 ゆったりヨガ(健) 10:00～11:30 筆文字(館) 14:00～15:30 スポーツ吹矢(青) 19:00～21:00	
24/31 休館日	25 ダーツ(館) 13:30～15:00	26 モルック(館) 10:00～11:30 フラダンス(館) 13:30～15:00	27 初心者・バンパー おさらい会(悠) 9:30～11:30 手芸(女) 13:30～15:00	28 バンパー(悠) 9:30～11:30 ペン習字(女) 10:00～11:30 第2筋肉トレーニング(健) 13:30～15:00	29	30 六住区バンパー大会 9:00～ 足立の花火	

※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。