



令和7年

お知らせ6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

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：6月27日(金)13:30~14:30

場所：花畑住区センター 大広間

定員：40名限定

※定員になりしだい締め切ります。

申込：6月17日(火)10:00~

主催：悠々館



ランチをしながら



住区de団らん

みんなで楽しく過ごしましょう！

日時：6月13日(金)12:00~14:00

場所：花畑住区センター 大広間

定員：30名

参加費：200円

申込：6月2日(月)10:00~7日(土)17:00

主催：悠々館

映画観賞会『釣りバカ日誌』

日時：6月7日(土)13:30~

場所：花畑住区センター 大広間

※申込なしで、自由に参加できます。 主催：悠々館

★生徒さん募集中★

- ① 初心者バンパー ③ フラダンス
② スポーツウェルネス吹矢 ④ 手芸

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日			初心者バンパー(悠) 9:30~11:30 リズム体操(女) 13:30~15:00	筋肉トレーニング(健) 13:30~15:00	みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00~11:30	映画観賞会(館) 13:30~
8	9	10	11	12	13	14
休館日	ダーツ(館) 13:30~15:00	フラダンス(館) 13:30~15:00	初心者・バンパー おさらい会(悠) 9:30~11:30 手芸(女) 13:30~15:00	バンパー(悠) 9:30~11:30 ペン習字(女) 10:00~11:30	住区de団らん(館) 12:00~14:00	ゆったりヨガ(健) 10:00~11:30 筆文字(悠) 14:00~15:30 スポーツ吹矢(青) 19:00~21:00
15	16	17	18	19	20	21
父の日 休館日	館内整理日 休館日	花歌(館) 13:30~15:00	初心者バンパー(悠) 9:30~11:30 リズム体操(女) 13:30~15:00	筋肉トレーニング(健) 13:30~15:00	みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00~11:30	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	ダーツ(館) 13:30~15:00	フラダンス(館) 13:30~15:00	初心者・バンパー おさらい会(悠) 9:30~11:30 手芸(女) 13:30~15:00	バンパー(悠) 9:30~11:30 ペン習字(女) 10:00~11:30	栄養講座 13:30~14:30	ゆったりヨガ(健) 10:00~11:30 筆文字(悠) 14:00~15:30 スポーツ吹矢(青) 19:00~21:00
29	30	※教室名等の後の()内は、主催者の略称です。				
休館日		(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				



※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。