

令和7年 花畑住区 お知らせ 9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



住区de団らん

みんなで歌おう！

日時：9月12日(金)13:30～15:00

場所：1F 大広間

定員：30名

申込：8月25日(月)10:00～



主催：悠々館



腰痛予防講座

～腰痛を予防して豊かな生活を～

日時：9月29日(月)13:30～15:00

講師：理学療法士 田中友也先生

(苑田会人口関節センター病院)

場所：1F 大広間

定員：30名

申込：9月12日(金)10:00～



主催：悠々館



映画鑑賞会

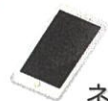
『鉄道員』(ぼっぼや)

日時：9月18日(木)10:00～

場所：1F 大広間

※申込なしで、自由に参加できます。

主催：悠々館



スマホ教室

ネット、アプリの使い方/セキュリティ対策

日時：9月30日(火) 第一部 10:00～11:30

第二部 13:30～15:00

場所：2F 集会室

定員：各回10名(計20名)

申込：9月12日(金)10:00～



主催：悠々館

★生徒さん募集中★

① スポーツウエルネス吹矢 ② フラダンス ③ 手芸

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			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		
7	8	9	10	11	12	13
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 花歌(館) 13:30～15:00	住区de団らん(館) 13:30～15:00	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
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日 休館日	館内整理日 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	映画鑑賞会(館) 10:00～	みんなで楽しく ストレッチ(青) 10:00～11:30	
21	22	23	24	25	26	27
休館日	ダーツ(館) 13:30～15:00	秋分の日 休館日	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		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
28	29	30	※教室名等の後の()内は、主催者の略称です。			
休館日		スマホ教室(館) 10:00～11:30	(悠)悠々部 (青)青壮年部			
	腰痛予防講座(館) 13:30～15:00	スマホ教室(館) 13:30～15:00	(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。