

令和8年 花畑住区 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



介護予防事業

フェイスストレッチング

『笑顔体操で バラ色人生』

開催日：6月5日(金)
時間：13:30~15:00
場所：1F 大広間
申込：5月26日(火)10:00~



※小さい手鏡をご持参ください。

主催：総務部



住区de団らん

みんなで歌おう!!



開催日：6月12日(金)
時間：13:30~15:00
場所：1F 大広間
定員：50名
申込：6月5日(金)10:00~



主催：悠々館



『モルックで遊ぼう!』

日時：6月15日(月) } 10:00~11:30
22日(月) }
申込：6月5日(金)10:00~



主催：悠々館



『折り紙』教室

日時：6月26日(金) 10:00~11:30
13:30~15:00
申込：6月16日(火)10:00~
定員：各回6名



主催：悠々館



【予告】『歌をうたって健康づくり』

日時：7月24日(金) 14:00~15:30
場所：花畑住区センター悠々館 大広間



主催：健康推進部

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ダーツ(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	第1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 介護予防事業(総) 13:30~15:00	チェアヨガ(健) 10:00~11:30
7	8	9	10	11	12	13
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 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 第2筋肉トレーニング(健) 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(館) 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	モルック(館) 10:00~11:30 ダーツ(館) 13:30~15:00	花歌(悠) 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	第1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	チェアヨガ(健) 10:00~11:30
21	22	23	24	25	26	27
休館日	モルック(館) 10:00~11:30	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 第2筋肉トレーニング(健) 13:30~15:00	折り紙(館) 10:00~11:30 折り紙(館) 13:30~15:00	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
28	29	30	<p>※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</p>			
休館日		フラダンス(館) 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。