西新井栄町住区センター
西新井栄町3-1-6-101
☎・FAX 03-3880-7705

令和8年 11月 悠々館のお知らせ

ぱく増し『栄養講座②』

歳をとったら、粗食で良いと思ってませんか？

開催日時：11月11日（水）午後1時30分～2時30分
開催場所：西新井栄町住区センター集会室（食材お土産付き）
定　　員：30名　参加無料
講　　師：栄養士会足立支部管理栄養士 長谷川 いづる氏

健康推進部共催

【予告】『歩き方講座』

フレイル予防：筋肉維持の秘訣～転ばない体をつくる

開催日時：12月9日（水）午後1時30分～3時　　定員：30名
開催場所：西新井栄町住区センター大広間
講　　師：苑田会人工関節センター　田中医学療法士による講義

健康推進部共催

【予告】① クリスマス会は12月17日（木）

午後1時30分大広間にて開催いたします。
定員70名、申込受付期間は11月17日(火)～12月8日(火)
窓口で「申込用紙」に記入のうえお申込下さい。





悠々館主催

11月の教室、◯丸印は祝日ですが教室は実施致します。

主催部	教室	開催日		曜日	時間	備考
悠々部	カラオケ	10日	24日	火	13:30～15:00	定員制30名
	民謡	4日	18日	水	13:30～15:00	定員制30名
	フォークダンス	14日	28日	土	10:00～11:30	自由参加20名
女性部	書道	5日	12日	木	10:00～11:30	定員制20名
	生花	13日		金	10:00～11:30	定員制20名
	民舞	10日	24日	火	10:00～11:30	定員制20名
	絵手紙	6日	20日	金	10:00～11:30	定員制20名
青壮年部	卓球	5日	19日	木	18:30～20:30	定員制15名
	気功	6日	20日	金	9:30～11:00	定員制30名
	ダーツ	2日	16日	月	13:30～15:00	自由参加20名
悠々館	童謡を唄う集い	11月はお休みとなります。12月は通常通り開催致します。				
	元気リフレッシュ体操	13日	27日	金	13:30～15:00	自由参加30名
	レクダンス	9日		月	13:30～15:00	定員制20名
	通信カラオケ	6日	20日	金	13:30～15:00	自由参加20名
	住区de団らん	25日		水	17:00～19:00	自由参加20名
健康推進部	ニコニコ・エクサ	◯23日		月	13:30～15:00	自由参加30名
休館日		1日（日）・3日（祝日）・8日（日）・15（日）・16日（館内整理日）・22日（日）・23日（祝日）・29日（日）				