

令和7年
11月

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

悠々館のお知らせ

ぱく増し『栄養講座②』

歳をとったら、粗食で良いと思いませんか？

開催日時: 11月12日(水)午後1時30分～2時30分 定員: 30名 参加無料

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)

講師: 栄養士会足立支部管理栄養士 鎌田氏

健康推進部共催

『リハビリのプロと学ぶ講座』

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: 11月28日(金)午後1時～2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: 福寿会病院医学療法士 馬場先生による講義

健康推進部共催

【予告】① クリスマス会は12月11日(木)

午後1時30分大広間にて開催いたします。

定員35名、申込受付期間は11月25日(火)～12月9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	11日	25日	火	午後1時30分～	定員制
	民謡	5日	19日	水	午後1時30分～	定員制
	フォークダンス	8日	22日	土	午前10時～	自由参加20名
女性部	書道	6日	13日	木	午前10時～	定員制
	生花	14日		金	午前10時～	定員制
	民舞	11日	25日	火	午前10時～	定員制
青壮年部	卓球	6日	20日	木	午後6時00分～	定員制
	気功	7日	21日	金	午前9時30分～	定員制
	ダーツ	3日	17日	月	午後1時30分～	自由参加20名
悠々館	絵手紙	7日	21日	金	午前10時～	定員制
	童謡を唄う集い	6日	20日	木	午後1時30分～	自由参加30名
	元気リフレッシュ体操	14日		金	午後1時30分～	自由参加30名
		28日		金	午後1時00分～	自由参加30名
	レクダンス		10日	月	午後1時30分～	定員制
	通信カラオケ	7日	21日	金	午後1時30分～	自由参加20名
健康推進部	住区de団らん	26日		水	午後5時～	自由参加20名
	ニコニコ・エクサ	24日		月	午後1時30分～	自由参加30名

休館日

2日(日)・3日(祝日)・9日(日)・16日(日)・
17日(館内整理日)・23日(日)・24日(祝日)・30日(日)