

# 6月 悠々館 のお知らせ

**パク増し『栄養講座』** 歳をとったら、粗食で良いと思ってませんか？  
フレイルを防ぐ健康長寿の為の栄養講座です。

- おいしい食事の話
- タンパク質を摂るポイント
- 超カンタン料理の実演(予定)

開催日時: 6月25日(木)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: 地域包括ケア推進課管理栄養士

健康推進部共催

## 《 定員制教室の追加募集 》

- 右表教室の生徒募集
  - 募集受付期間 6月1日(月)~6月10日(水)
  - 申込方法 窓口で教室申込書に記入
- ※ 他の教室を受講中の方も申し込めます。  
詳しくは、事務所へお尋ねください。

1. レクダンス教室	9名
2. 絵手紙 教室	10名
3. 生花 教室	10名
4. 民舞 教室	10名
5. 卓球 教室	3名
6. 書道 教室	1名
7. カラオケ教室	3名

### ○6月の教室

受講される方は、開催日、時間等を今一度お確かめのうえご参加ください。

主催部	教室名	開催日		曜日	時間	備考
悠々部	カラオケ	9日	23日	火	13:30~15:00	定員制30名
	民謡	3日	17日	水	13:30~15:00	定員制30名
	フォークダンス	13日	27日	土	10:00~11:30	自由参加20名
女性部	書道	4日	11日	木	10:00~11:30	定員制20名
	生花	12日		金	10:00~11:30	定員制20名
	民舞	9日	23日	火	10:00~11:30	定員制20名
	絵手紙	5日	19日	金	10:00~11:30	定員制20名
青壮年部	卓球	4日	18日	木	18:30~20:30	定員制15名
	気功	5日	19日	金	9:30~11:00	定員制30名
	ダーツ	1日	15日	月	13:30~15:00	自由参加20名
悠々館	童謡を唄う集い	4日	18日	木	13:30~15:00	自由参加30名
	元気リフレッシュ体操	12日	26日	金	13:30~15:00	自由参加30名
	レクダンス	8日		月	13:30~15:00	定員制20名
	通信カラオケ	5日	19日	金	13:30~15:00	自由参加20名
	住区de団らん	24日		水	17:00~19:00	自由参加20名
健康推進部	ニコニコエクサ	22日		月	13:30~15:00	自由参加30名
<b>休館日</b>		7日(日)・14日(日)・15日(館内整理日)・ 21日(日)・28日(日)				