

令和7年

西新井栄町住区センター

西新井栄町住区センター
西新井栄町3-1-6-101
☎・FAX03-3880-7705

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26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》

★6月よりレクダンス教室が定員制教室(第二月曜)に変更になります。

- | | |
|------------|-----|
| 1.レクダンス 教室 | 20名 |
| 2.絵手紙 教室 | 10名 |
| 3.生 花 教室 | 9名 |
| 4.民 舞 教室 | 7名 |

○申込方法 窓口で教室申込書に記入

○左表の人数募集

※注意 他の教室を受講中の方は申し込みません。

詳しくは、事務所へお尋ねください。

○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	10日	24日	火	午後1時30分～	定員制
	民謡	4日	18日	水	午後1時30分～	定員制
	フォークダンス	14日	28日	土	午前10時～	自由参加20名
女性部	書道	5日	12日	木	午前10時～	定員制
	生花	13日		金	午前10時～	定員制
	民舞	10日	24日	火	午前10時～	定員制
青壮年部	卓球	5日	19日	木	午後6時00分～	定員制
	気功	6日	20日	金	午前9時30分～	定員制
	ダーツ	2日	16日	月	午後1時30分～	自由参加20名
悠々館	絵手紙	6日	20日	金	午前10時～	定員制
	童謡を唄う集い	5日	19日	木	午後1時30分～	自由参加30名
	元気リフレッシュ体操	13日	27日	金	午後1時30分～	自由参加30名
	レクダンス		9日	月	午後1時30分～	定員制
	通信カラオケ	6日	20日	金	午後1時30分～	自由参加20名
	住区de団らん		25日	水	午後5時～	自由参加20名
健康推進部	ニコニコエクサ		23日	月	午後1時30分～	自由参加20名

休務日

1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(休館日)・
22日(日)・29日(日)