

2025年



鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

(イエロー)



足立区鹿浜2-24-2 TEL3853-5071 FAX3853-5078 開館時間9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日 太鼓教室	2 休館日	3 いきいき体操 健康体操SSK 大正琴なでしこ 文化民俗史教室	4 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン ハンドメイド教室	5 いきいき体操 頭の体操 カラオケ歌楽会 筆文字教室	6 いきいき体操 チェアヨガ教室 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	7 健康マージャン	
8 休館日	9 休館日	10 いきいき体操 体操すみれ会 栄養講座&ほっと カフェ	11 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン 童謡コスモス会	12 いきいき体操 頭の体操	13 いきいき体操 健康測定日 将棋に挑戦	14 ← 期日前投票	
15 休館日	16 休館日	17 いきいき体操	18 いきいき体操	19 いきいき体操	20 いきいき体操 将棋に挑戦	21 バンパークラブ	
* 都議会議員選挙期日前投票のため、多目的会議室が使用できません。							
22 休館日	23 休館日	24 いきいき体操 体操すみれ会 誕生会&昼食会	25 いきいき体操 カラオケタイム いきいき卓球クラブ 健康マージャン	26 いきいき体操 カラオケ歌楽会 生花教室 カラオケ芙蓉会	27 いきいき体操 ダーツ教室 将棋に挑戦	28 健康マージャン バンパー教室	
29 休館日	30 休館日	[6月12日(木)の午後~6月22日(日)までの多目的会議室の利用中止について] 上記の期間、多目的会議室は「東京都議会議員選挙」の会場設営および投票所のため、クラブ、教室、貸出しのご利用ができません。ご理解ご協力のほど、よろしく願いたします。憩いの間は通常通りご利用いただけます。				足立区	

~ 介護予防事業 ~ 「将棋に挑戦！」 初心者大歓迎！
 日時：毎週金曜日 午後1時00分~4時00分
 場所：憩いの間
 初めての方も初歩から教わることができます！

~ 介護予防事業 ~ 「いきいき体操」
 日時：毎週火・水・木・金
 午前9時05分~9時25分
 内容：ご当地ソングの体操・ストレッチなど



~ 孤立対策事業 ~
栄養講座&ほっとカフェタイム
 講師 管理栄養士
 日時 6月10日(火) 午後2時00分~3時30分
 場所 多目的会議室
 受付 当日受付
 定員 70名
 フレイル予防のための食事の話聞いた後、簡単にできるレシピの紹介と実演があります。

~ 介護予防事業・孤立対策事業 ~
カラオケタイム
 日時 6月25日(水)
 午後1時30分~4時00分
 場所 多目的会議室
 受付 当日受付
 好きな歌を選曲して歌ったり聴いたり踊ったりなど、音楽を通して心も体もリフレッシュしましょう！

~ 介護予防事業 ~
健康測定日
 日時 6月13日(金)
 午前10時~11時
 受付 事前申込 / 当日受付
 内容 身長、体重、血圧、体脂肪率、骨格筋量、握力を測定
 *毎月測定して、健康な生活習慣に役立てましょう！

~ 孤立・孤食対策事業 ~
誕生会 & 昼食会
 日時 6月24日(火)
 11時30分~12時30分
 場所 多目的会議室
 昼食代 お弁当 500円 みそ汁 50円
 申込 6月20日(金) 締切
 6月生まれの方の誕生日をお祝いし、栄養バランスを考えたお弁当を一緒に食べましょう！

館主催教室	実施日	曜日	時間	場所	自主クラブ	実施日	曜日	時間	場所
ハンドメイド教室	4	水	13:30~15:30	多2.3	大正琴なでしこ	3	火	13:30~15:30	多1
頭の体操	5・12	木	10:00~11:30	多2.3	体操すみれ会	10・24	火	9:35~11:00	多1
チェアヨガ	6	金	10:00~11:30	多1.2.3	バンパークラブ	21	土	9:30~11:30	憩
ダーツ教室	27	金	13:30~15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	4・11	水	9:30~11:30	多1.2.3または こどもひろば
バンパー教室	28	土	9:30~11:30	憩	童謡コスモス	25			
地域連絡運営 委員会主催教室	実施日	曜日	時間	場所	レクダンスひまわり	11	水	13:30~15:30	多2.3
健康体操SSK	3	火	9:35~11:00	多1.2.3	健康マージャン	4・11	水	13:00~16:00	口または 多1
文化民俗史教室	3	火	13:30~15:30	多2.3		7・28	土	9:30~11:30 13:00~16:00	
生花教室	26	木	9:30~11:30	多2.3		26	木	9:30~11:30	多1
レクダンス教室					カラオケ歌楽会	5		13:00~15:30	
筆文字教室	5	木	13:30~15:30	多2.3	カラオケ芙蓉	26	木	13:00~15:30	多1
太鼓教室	1	日	9:00~11:00	多1.2.3	ウェルネス吹矢	6	金	13:00~15:00	多2.3

場所の略称 多…多目的会議室 憩…憩いの間 口…ロビー 教室・クラブ 随時受付