

2025年



8月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

(100)

足立区鹿浜2-24-2 TEL 3853-5071 FAX 3853-5078 開館時間9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
					1 いきいき体操 チェアヨガ ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	2 健康マージャン
3 休館日 太鼓教室	4 休館日	5 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ	6 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	7 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	8 いきいき体操 ウェルネス吹矢 健康測定日 レクダンスひまわり 将棋に挑戦	9 健康マージャン 若返り化粧水作り
10 休館日	11 休館日	12 休館日	13 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	14 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	15 いきいき体操 ウェルネス吹矢 ダーツ教室 将棋に挑戦	16 健康マージャン
17 休館日	18 休館日	19 いきいき体操 体操すみれ会 誕生会&昼食会 大正琴なでしこ	20 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン カラオケタイム	21 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会	22 いきいき体操 将棋に挑戦 ダーツタイム	23 健康マージャン バンパー教室
24 休館日	25 休館日	26 いきいき体操 体操すみれ会 納涼会& ほっとカフェタイム	27 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	28 いきいき体操 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会	29 いきいき体操 将棋に挑戦	30

～地域連絡運営委員会事業～

若返り化粧水作り (ハンガリーウォーター)

日時 8月9日(土)
午後1時30分～3時30分
受付 事前申込 / 材料費 1000円
定員 15名程度
持ち物 ハンドタオル、ビニール袋
講師 古澤 正美先生

ハンガリーウォーターは化粧水や香水として使われ若返りの効果があるそうです。終了後はハーブコーディアル(飲み物)を作って、みんなで一緒にいただきます。

～孤立・孤食対策事業～

誕生会 & 昼食会

日時 8月19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 8月15日(金) 締切

*8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と一緒に食べましょう！
今月は大正琴なでしこの演奏があります。

～介護予防事業・孤立対策事業～

カラオケタイム

日時 8月20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

好きな歌を選んで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！

～孤立対策事業・介護予防事業～

納涼会&ほっとカフェタイム

日時 8月26日(火)
午後2時～3時30分
場所 多目的会議室

緑日でおなじみの射的や輪投げなどのゲームや盆踊りなど、夏のお祭り気分を涼しいところで好きな飲み物を飲みながら一緒に楽しみましょう！

～介護予防事業～

健康測定日

日時 8月8日(金)
午前10:00～11:00
受付 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。

～介護予防事業～
「将棋に挑戦！」

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

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	6	水	13:30～15:30	多1	大正琴なでしこ	5・19	火	13:30～15:30	多1
頭の体操	7・14・21	木	10:00～11:30	多2,3	体操すみれ会	5・19・26	火	9:35～11:00	多1
チェアヨガ	1	金	10:00～11:30	多1,2,3	バンパークラブ				
ダーツ教室	15	金	13:30～15:00	多1,2,3	いきいき卓球クラブ	6・13 20・27	水	9:30～11:30	多1,2,3または口
バンパー教室	23	土	9:30～11:30	憩いの間	童謡コスモス会				
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	8	金	13:30～15:30	多2,3
健康体操SSK					健康マージャン	6・13・20・27	水	13:00～16:00	口または
文化民俗史教室						2・9・16・23	土	9:30～11:30 13:00～16:00	多1
生花教室					カラオケ歌楽会	28	木	9:30～11:30 13:00～15:30	多1
レクダンス教室					カラオケ芙蓉会	21・28	木	13:00～15:30	多1
筆文字教室					ウェルネス吹矢	1	金	12:30～15:00	多2,3
太鼓教室	3	日	9:00～11:00	多1,2,3		8・15	金	9:40～11:30	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					