



9月 鹿浜いきいき館 悠々館 おしらせ

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 休館日	2 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	3 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	4 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	5 いきいき体操 チェアヨガ ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	6 健康マージャン
7 休館日 太鼓教室	8 休館日	9 いきいき体操 体操すみれ会 口笛、フルート演奏 &ほっとカフェタイム	10 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	11 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	12 いきいき体操 ウェルネス吹矢 健康測定日 レクダンス教室 将棋に挑戦	13 健康マージャン
14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン スマホ講座	18 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会	19 いきいき体操 ウェルネス吹矢 レクダンスひまわり 将棋に挑戦 誕生会&昼食会	20 健康マージャン バンパークラブ
21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 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	25 いきいき体操 生花教室 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会	26 いきいき体操 ダーツ教室 将棋に挑戦	27 健康マージャン バンパー教室
28 休館日	29 休館日	30 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ				

～ 孤立対策事業・介護予防事業～

スマホ講座

日時 9月17日(水)
午後2時～4時

受付 事前申込

定員 20名(定員なり次第締切)

内容 バーコード決済やQRコードの使い方など貸し出し用のスマホを使って、実際に操作しながら学べます。

～ 孤立・孤食対策事業～

誕生会 & 昼食会

日時 9月19日(金)
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 9月13日(土) 締切

*9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!

～ 介護予防事業・孤立対策事業～

カラオケタイム

日時 9月24日(水)
午後1時30分～4時

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!

～ 孤立対策事業・介護予防～

口笛、フルート演奏 & ほっとカフェタイム

日時 9月9日(火)
午後2時～3時30分

場所 多目的会議室

*好きな飲み物を飲みながら口笛、楽器の演奏を聴いて癒されましょう! いろんな方たちのおしゃべりも楽しみましょうね。

～ 介護予防事業～

健康測定日

日時 9月12日(金)
午前10時～11時

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～4時

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	3	水	13:30~15:30	多2.3	大正琴なでしこ	2・30	火	13:30~15:30	多1
頭の体操教室	4・11・18	木	10:00~11:30	多2.3	体操すみれ会	9・30	火	9:35~11:00	多1.2.3
チェアヨガ教室	5	金	10:00~11:30	多1.2.3	バンパークラブ	20	土	9:30~11:30	憩
ダーツ教室	26	金	13:30~15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	3・10	水	9:30~11:30	多1.2.3 または口
バンパー教室	27	土	9:30~11:30	憩いの間		17・24			
地域連絡運営 委員会主催教室	実施日	曜日	時間	場所	童謡コスモス会	10	水	13:30~15:30	多2.3
					レクダンスひまわり	19	金	13:30~15:30	多2.3
健康体操SSK	2	火	9:35~11:00	多1.2.3	健康マージャン	3・10・17・24	水	13:00~16:00	口または 多1
文化民俗史教室	2	火	13:30~15:30	多2.3	カラオケ歌楽会	6・13・20・27	土	9:30~11:30 13:00~16:00	
生花教室	25	木	9:30~11:30	多2.3		カラオケ芙蓉会	25	木	9:30~11:30
レクダンス教室	12	金	13:30~15:30	多2.3	4・11		13:00~15:30		
筆文字教室	4	木	13:30~15:30	多2.3	ウエルネス吹矢	5	金	13:00~15:00	多2.3
太鼓教室	7	日	9:00~11:00	多1.2.3	12・19	金	9:40~11:30		

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