

2026年

10月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

(イエロー)

所在地：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
 知ると分かる。 すると変わる。 SDGs MODEL ADACHI				 足立区		
				1 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	2 いきいき体操 チェアヨガ教室 ウエルネス吹矢 将棋に挑戦	3 健康マージャン
4 休館日	5 休館日	6 いきいき体操 健康体操SSK 文化民族史教室 大正琴なでしこ	7 いきいき体操 ハンドメイド教室 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	8 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	9 いきいき体操 健康測定日 ウエルネス吹矢 レクダンス教室 将棋に挑戦 誕生会&昼食会	10 健康マージャン バンパークラブ チェアビクス
11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 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	15 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会 ダーツタイム	16 いきいき体操 ウエルネス吹矢 レクダンスひまわり 将棋に挑戦	17 健康マージャン
18 休館日	19 休館日	20 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ	21 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン 夕食会	22 いきいき体操 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会 生花教室	23 いきいき体操 将棋に挑戦 ダーツ教室	24 健康マージャン バンパー教室 カラオケタイム 太鼓教室
25 休館日	26 休館日	27 いきいき体操 体操すみれ会 自主クラブ・児童館 サポーター代表者会 議	28 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン 食のなるほど発見セミナー 命を守る水を見直そう！	29 いきいき体操 ぱく増し栄養講座& ほっとカフェタイム	30 いきいき体操 将棋に挑戦	31 健康マージャン

～孤立対策事業・介護予防事業～
ぱく増し栄養講座

日 時 10月29日(木)
午後2時～3時30分

場 所 多目的会議室

講 師 管理栄養士

*好きな飲み物を飲みながら管理栄養士になぜたんぱく質が必要なのかを学んだり、ぱく増し簡単レシピを教えてもらいましょう！今回もおみやげがあります。

～孤立・孤食対策事業～
夕食会

日 時 10月21日(水)
午後5時～6時30分

場 所 憩いの間

受 付 事前申込

夕食代 お弁当 594円
(持参でも大丈夫です)

申 込 10月16日(金)

*憩いの間でヨガをしたり、いろんな話をして大笑いしながら栄養バランスを考えたお弁当と一緒に食べましょう！

～孤立・孤食対策事業～
誕生会 & 昼食会

日 時 10月9日(金)
午前11時30分
～午後0時30分

場 所 多目的会議室

昼食代 お弁当 540円

申 込 10月6日(火) 締切

*10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！

～孤立対策・介護予防事業～
食のなるほど発見セミナー
命を守る水を見直そう！
水分補給

日 時 10月28日(水)
午後2時～3時

場 所 多目的会議室

受 付 事前申込/当日受付

定 員 30名

*講師から夏以外の水分補給についてや水の大切さを教えていただきます。
おみやげもいただけますので、お友だちもお誘いしてご参加ください。

～介護予防事業～
健康測定日

日 時 10月9日(金)
午前10時～11時

場 所 多目的会議室

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～
ダーツタイム

日 時 10月15日(木)
午後2時～4時

場 所 多目的会議室

受 付 当日受付

*入退出自由です。経験のない方も是非ご参加ください。みんなで楽しくダーツをしましょう！

～孤立対策・介護予防事業～
チェアビクス

日 時 10月10日(土)
午前10時～11時30分

受 付 事前申込/当日受付

場 所 多目的会議室

講 師 佐藤 富美代 氏

持 物 浴用タオル

*イスに座りながらできる全身運動です。軽快な音楽とリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！

自主クラブ・児童館サポーター
代表者会議

日 時 10月27日(火)
午後2時～3時

場 所 多目的会議室

*自主クラブ、児童館サポーターの代表の方は、ご出席のほどよろしくお願いたします。

～介護予防事業～「将棋に挑戦！」

日 時：第1金曜日～第5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！

～孤立対策事業・介護予防事業～
カラオケタイム

日 時 10月24日(土)
午後1時30分～4時

場 所 多目的会議室

受 付 当日受付

*入退出自由なカラオケタイムです。気軽にご参加ください。

～介護予防事業～
「いきいき体操」

日時：毎週火・水・木・金
午前9時5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	7	水	13:30～15:30	多2.3	大正琴なでしこ	6・20	火	13:30～15:30	多1
頭の体操教室	1・8・15	木	10:00～11:30	多2.3	体操すみれ会	20・27	火	09:35～11:00	多1.2.3
チェアヨガ教室	2	金	10:00～11:30	多1.2.3	バンパークラブ	10	土	09:30～11:30	憩いの間
ダーツ教室	23	金	13:30～15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	7・14 21・28	水	09:30～11:30	多1.2.3 または口
バンパー教室	24	土	09:30～11:30	憩いの間		童謡コスモス会	14	水	13:30～15:30
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	16	金	13:30～15:30	多2.3
					健康マージャン	7・14・21・28	水	13:00～16:00	口または 多1
3・10・17・ 24・31	土	09:30～11:30							
13:00～16:00									
健康体操SSK	6	火	09:35～11:00	多1.2.3	カラオケ歌楽会	22	木	09:30～11:30	多1
文化民俗史教室	6	火	13:30～15:30	多2.3		1・8		13:00～15:30	
生花教室	22	木	09:30～11:30	多2.3	カラオケ芙蓉会	15・22	木	13:00～15:30	多1
レクダンス教室	9	金	13:30～15:30	多2.3	ウェルネス吹矢	2	金	13:00～15:00	多2.3
筆文字教室	1	木	13:30～15:30	多2.3		9・16		09:40～11:30	
太鼓教室	24	土	09:00～11:00	音楽ひろば					
【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					