2026年

１１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
1 休館日	2 休館日	3 休館日	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 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室 夕食会	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 カラオケタイム
8 休館日	9 休館日	10　いきいき体操 体操すみれ会 口腔ケア講習会＆ ほっとカフェタイム	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	12　いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 文化民俗史教室	13　いきいき体操 健康測定日 ウェルネス吹矢 レクダンス教室 将棋に挑戦	14 健康マージャン バンパークラブ
15 休館日 太鼓教室	16 休館日	17　いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ 園芸講習会	18　いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	19　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	20　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 生花教室	21 いきいきフェスタ
22 休館日	23 休館日	24 休館日	25　いきいき体操 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 カラオケ芙蓉会 誕生会＆昼食会	27　いきいき体操 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	知ると分かる。すると変わる。 SDGs MODEL ADACHI　足立区				

～孤立対策事業・介護予防事業～

口腔ケア講習会 ＆ほっとカフェタイム

日　時　11月10日（火）
午後2時～3時30分
場　所　多目的会議室
講　師　歯科衛生士
申　込　事前申込
定　員　70名
（定員になり次第受付終了します）

＊好きな飲み物を飲みながら歯科衛生士から歯や口腔ケアについての話を聞いて、歯の健康を維持していきましょう。今回もおみやげがあります。

～介護予防事業～

健康測定日

日　時　11月13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。

～孤立・孤食対策事業～

夕食会

日　時　11月5日（木）
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）
10月30日（金）締切

*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を一緒に食べましょう！

～介護予防事業～

ダーツタイム

日　時　11月19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！

～孤立対策事業・介護予防事業～

カラオケタイム

日　時　11月7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。

1

地域連絡運営委員会共催 いきいきフェスタ

日　時　11月21日（土）
午前9時30分～午後1時
（受付：午前9時15分～）

悠々館　教室、自主クラブの発表・展示
児童館　乳幼児親子、こども実行委員の発表

*舞台発表や展示、模擬店など、多数の催しがあります。皆様のご参

～孤立対策・介護予防事業～

園芸講習会

日　時　11月17日（火）
午後2時～3時
受　付　事前申込／当日受付
場　所　館庭/多目的会議室
講　師　伊藤　美穂　氏

＊講師と一緒に館庭のプランターにお花を植えましょう。時間に余裕があれば、みんなでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

～孤立・孤食対策事業～

誕生会 ＆ 昼食会

日　時　11月26日（木）
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　11月20日（金）締切

＊11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！

～介護予防事業～

「 将棋に挑戦！」

日 時：第１金曜日～第4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
ハンドメイド教室	4	水	13:30～15:30	多2.3
頭の体操教室	5･12･19	木	10:00～11:30	多2.3
チェアヨガ教室	6	金	10:00～11:30	多1.2.3
ダーツ教室				
バンパー教室	28	土	09:30～11:30	憩いの間

地域連絡運営委員会主催教室	実施日	曜日	時間	場所
健康体操SSK				
文化民俗史教室	12	木	13:30～15:30	音楽ひろば
生花教室	20	金	09:30～11:30	ロビー
レクダンス教室	13	金	13:30～15:30	多2.3
筆文字教室	5	木	13:30～15:30	多2.3
太鼓教室	15	土	09:00～11:00	多1.2.3

【場所の略称】多…多目的会議室　憩…憩いの間　ロ…ロビー

自主クラブ	実施日	曜日	時間	場所
大正琴なでしこ	17	火	13:30～15:30	多1
体操すみれ会	10･17	火	09:35～11:00	多1.2.3
バンパークラブ	14	土	09:30～11:30	憩いの間
いきいき卓球クラブ	4･11･18･25	水	09:30～11:30	多1.2.3 または ロ
童謡コスモス会	11	水	13:30～15:30	多2.3
レクダンスひまわり	20	金	13:30～15:30	多2.3
健康マージャン	4･11･18･25	水	13:00～16:00	ロまたは多1
	7･14･28	土	09:30～11:30 13:00～16:00	
カラオケ歌楽会	26	木	09:30～11:30	多1
	5・12		13:00～15:30	
カラオケ芙蓉会	19･26	木	13:00～15:30	多1
ウェルネス吹矢	6	金	13:00～15:00	多2.3
	13･20		09:40～11:30	

教室・クラブ随時受付