

2025年

(11月)



11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 健康マージャン
2 休館日 太鼓教室	3 休館日	4 休館日	5 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	6 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	7 いきいき体操 チェアヨガ教室 ウェルネス吹矢 カラオケタイム 将棋に挑戦	8 健康マージャン バンパー教室 チェアピクス
9 休館日	10 休館日	11 いきいき体操 体操すみれ会 脳活にもなるばく増し栄養講座&ほっとカフェタイム	12 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	13 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 大正琴なでしこ	14 いきいき体操 健康測定日 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦 生花教室 レクダンス教室	15 いきいきフェスタ 
16 休館日	17 休館日	18 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ	19 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	20 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	21 いきいき体操 ウェルネス吹矢 レクダンスひまわり 誕生会&昼食会 将棋に挑戦	22 健康マージャン 
23/30 休館日	24 休館日	25 いきいき体操 体操すみれ会 文化民俗史教室	26 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	27 いきいき体操 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会	28 いきいき体操 ダーツ教室 将棋に挑戦	29 

地域連絡運営委員会共催

いきいきフェスタ

11月15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。皆様のご参加をお待ちしております!

~孤立対策事業・介護予防事業~

ばく増し栄養講座&ほっとカフェタイム

日時 11月11日(火)
午後2時~3時30分

場所 多目的会議室

受付 事前申込、当日受付

好きな飲み物を飲みながらフレイル予防に大切な3つの要素やレンジで作れる簡単ばく増しレシピを紹介します。おみやげがあります。お友達を誘って参加してくださいね!

~介護予防事業・孤立対策事業~

カラオケタイム

日時 11月7日(金)
11月19日(水)
午後1時30分~4時

場所 多目的会議室

受付 当日受付

~介護予防事業~

健康測定日

日時 11月14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。

~孤立・孤食対策事業~

誕生会 & 昼食会

日時 11月21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 500円
みそ汁 50円

申込 11月14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と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20日(木)
午後2時~3時30分

場所 多目的会議室

受付 当日受付

*入退は自由です。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!

~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

初めの方も初歩から教わることができます。

~介護予防事業~

チェアピクス

日時 11月8日(土)
午前10時~11時

場所 多目的会議室

時間 事前申込、当日受付

持ち物 フェイスタオル

*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!

~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	5	水	13:30~15:30	多2.3	大正琴なでしこ	13	木	13:30~15:30	多1
頭の体操教室	6・13・20	木	10:00~11:30	多2.3		18	火	13:30~15:30	多1
チェアヨガ教室	7	金	10:00~11:30	多1.2.3	体操すみれ会	11・18・25	火	9:35~11:00	多1.2.3
ダーツ教室	28	金	13:30~15:00	多1.2.3	バンパークラブ				
バンパー教室	8	土	9:30~11:30	憩いの間	いきいき卓球クラブ	5・12・19・26	水	9:30~11:30	多1.2.3または口
地域連絡運営 委員会主催教室					童謡コスモス会	12	水	13:30~15:30	多2.3
					レクダンスひまわり	21	金	13:30~15:30	多2.3
健康体操SSK					健康マージャン	5・12・19・26	水	13:00~16:00	口または
文化民俗史教室	25	火	13:30~15:30	多2.3		1・8・22	土	9:30~11:30 13:00~16:00	多1
生花教室	14	金	9:30~11:30	多2.3	カラオケ歌楽会	27	木	9:30~11:30	多1
レクダンス教室	14	金	13:30~15:30	多2.3		6・13	木	13:00~15:30	多1
筆文字教室	6	木	13:30~15:30	多2.3	カラオケ芙蓉会	20・27	木	13:00~15:30	多1
太鼓教室	2	日	9:00~11:00	多1.2.3		7	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 ロ...ロビー			教室・クラブ 随時受付	ウェルネス吹矢	14・21	金	9:40~11:30	多2.3