

2026年

(110)



# 1月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

足立区鹿浜2-24-2 TEL3853-5071 FAX3853-5078 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 休館日  | 5 休館日  | 6 いきいき体操<br>健康体操SSK<br>大正琴なでしこ                        | 7 いきいき体操<br>いきいき卓球クラブ<br>健康マージャン<br>ハンドメイド教室 | 8 いきいき体操<br>頭の体操教室<br>カラオケ歌楽会            | 9 いきいき体操<br>健康測定日<br>ウェルネス吹矢<br>将棋に挑戦<br>カラオケタイム      | 10 健康マージャン                   |
| 11 休館日 | 12 休館日 | 13 休館日  | 14 いきいき体操<br>いきいき卓球クラブ<br>健康マージャン<br>童謡コスモス会 | 15 いきいき体操<br>頭の体操教室<br>カラオケ芙蓉会<br>ダーツタイム | 16 いきいき体操<br>ウェルネス吹矢<br>レクダンスひまわり<br>誕生会&昼食会<br>将棋に挑戦 | 17 健康マージャン<br>昔遊び会<br>バンパー教室 |
| 18 休館日 | 19 休館日 | 20 いきいき体操<br>体操すみれ会<br>大正琴なでしこ<br>ピンゴ大会&ほっと<br>カフェタイム | 21 いきいき体操<br>いきいき卓球クラブ<br>健康マージャン            | 22 いきいき体操<br>カラオケ歌楽会<br>カラオケ芙蓉会          | 23 いきいき体操<br>チェアヨガ教室<br>ダーツ教室<br>夕食会<br>将棋に挑戦         | 24 健康マージャン                   |
| 25 休館日 | 26 休館日 | 27 いきいき体操<br>体操すみれ会<br>落語会                            | 28 いきいき体操<br>いきいき卓球クラブ<br>ゆるケア体操<br>健康マージャン  | 29 いきいき体操<br>スマホ講座                       | 30 いきいき体操<br>つまずかない体<br>づくり講習会<br>ダーツ教室<br>将棋に挑戦      | 31                           |

## ～介護予防事業～ つまずかない体づくり講習会

日 時 1月30日(金)  
午前10時～12時  
受 付 事前申込/当日受付  
場 所 多目的会議室  
講 師 山下義尚氏・山下邦代氏  
\*体力測定をしたり、つまずき防  
止の話しや筋力作りの方法を教え  
ていただきます。

## ～孤立対策・介護予防事業～ ゆるケア体操

日 時 1月28日(水)  
午後2時～3時  
受 付 事前申込/当日受付  
場 所 多目的会議室  
\*骨盤底筋を鍛える動きや呼吸  
法、姿勢が良くなる体操  
など、健康な体づくりを学  
びましょう。

## ～介護予防事業～ ダーツタイム

日 時 1月15日(木)  
午後2時～3時30分  
場 所 多目的会議室  
受 付 当日受付  
\*入退は自由なダーツタイム  
です。経験のない方もダーツ  
を楽しみましょう。

## ～孤立対策・介護予防事業～ 昔遊び会

日 時 1月17日(土)  
午後2時～4時  
受 付 事前申込/当日受付  
場 所 多目的会議室、多世代  
ロビー、こどもひろば  
\*悠々館と児童館の利用者の方  
たちでけん玉、コマ、ベーゴ  
マ、お手玉などの昔あそびを  
して交流を楽しみましょう。

## ～孤立・孤食対策事業～ 夕食会

日 時 1月23日(金)  
午後5時～6時30分  
受 付 事前申込  
場 所 憩いの間  
夕食代 お弁当 600円  
(持参でも大丈夫です)  
申 込 1月20日(火) 締切

\*寒い夜ですが、みんなで集  
まって楽しく過ごし、おい  
しいお弁当を食べましょう。

## ～孤立対策・介護予防事業～ ピンゴ大会&ほっとカフェタイム

日 時 1月29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、  
みんなでピンゴ大会を楽しみ  
ましょう。豪華?!景品もありま  
すよ。

## ～介護予防事業～ スマホ講座

日 時 1月29日(火)  
午後2時～4時  
場 所 多目的会議室  
受 付 事前申込 定員20名  
\*バーコード決済やQRコー  
ドの使い方など貸し出し用  
のをスマホを使って、実際  
に操作をしながら学べます。

## ～介護予防事業～ 健康測定日

日 時 1月9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・孤立対策事業～ カラオケタイム

日 時 1月9日(金)  
午後1時30分～4時  
場 所 多目的会議室  
受 付 当日受付  
\*入退は自由なカラオケタイ  
ムです。気軽にご参加くださ  
い。

## ～孤立・孤食対策事業～ 誕生会&昼食会

日 時 1月16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 1月13日(火) 締切  
\*1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！

## ～孤立対策事業・介護予防事業～ 落語会

日 時 1月27日(火) 午後2時～3時  
場 所 多目的会議室 受 付 事前申込/当日受付  
\*三遊亭 仁馬さんをお招きして、古典落語を披露してい  
ただきます。お友達をお誘いして、是非ご参加ください。

## ～介護予防事業～ 「いきいき体操」

日 時：毎週火・水・木・金  
午前9時05分～9時25分  
内 容：ご当地ソングの体操・スト  
レッチなど

## ～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  
初めての方も大歓迎です！

| 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            | 8・15                  | 木  | 10:00～11:30 | 多2.3           | 体操すみれ会    | 20・27                  | 火      | 9:35～11:00                               | 多1.2.3         |
| チェアヨガ教室           | 23                    | 金  | 10:00～11:30 | 多1.2.3         | バンパークラブ   |                        |        |  |                |
| ダーツ教室             | 23・30                 | 金  | 13:30～15:00 | 多1.2.3         | いきいき卓球クラブ | 7・14<br>21・28          | 水      | 9:30～11:30                               | 多1.2.3<br>または口 |
| バンパー教室            | 17                    | 土  | 9:30～11:30  | 憩いの間           | 童謡コスモス会   | 14                     | 水      | 13:30～15:30                              | 多2.3           |
| 地域連絡運営<br>委員会主催教室 |                       |    |             |                | レクダンスひまわり | 16                     | 金      | 13:30～15:30                              | 多2.3           |
| 健康体操SSK           | 6                     | 火  | 9:35～11:00  | 多1.2.3         | 健康マージャン   | 7・14・21・28<br>10・17・24 | 水<br>土 | 13:00～16:00<br>9:30～11:30<br>13:00～16:00 | 口または<br>多1     |
| 文化民俗史教室           |                       |    |             |                | カラオケ歌楽会   | 22<br>8                | 木      | 9:30～11:30<br>13:00～15:30                | 多1             |
| 生花教室              |                       |    |             |                | カラオケ芙蓉会   | 15・22                  | 木      | 13:00～15:30                              | 多1             |
| レクダンス教室           |                       |    |             |                | ウェルネス吹矢   | 9・16                   | 金      | 9:40～11:30                               | 多2.3           |
| 筆文字教室             |                       |    |             |                |           |                        |        |  |                |
| 太鼓教室              |                       |    |             |                |           |                        |        |  |                |
| 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<br>随時受付 |           |                        |        |  |                |