

2026年



## 1月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

(110-)

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
4 休館日	5 休館日	6 いきいき体操 健康体操SSK 大正琴なでしこ	7 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	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 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦 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 いきいき卓球クラブ 健康マージャン 童謡コスモス会	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	17 健康マージャン 昔遊び会 パンパー教室
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 bingo大会&ほつとカフェタイム	21 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	22 いきいき体操 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会	23 いきいき体操 チアヨガ教室 ダーツ教室 夕食会 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 体操すみれ会 落語会	28 いきいき体操 いきいき卓球クラブ ゆるケア体操 健康マージャン	29 いきいき体操 スマホ講座	30 いきいき体操 つまずかない体 づくり講習会 ダーツ教室 将棋に挑戦	31

<b>～介護予防事業～ つまずかない体づくり講習会</b> 	<b>～孤立対策・介護予防事業～ ゆるケア体操</b> 	<b>～介護予防事業～ ダーツタイム</b> 	<b>～孤立対策・介護予防事業～ 昔遊び会</b> 	<b>～孤立・孤食対策事業事～ 夕食会</b> 
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、つまずき防止の話や筋力作りの方法を教えていただきましょう。	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 *骨盤筋筋を鍛える動きや呼吸法、姿勢が良くなる体操など、健康な体つくりを学びましょう。	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 *入退出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。	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。	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。
<b>～孤立対策・介護予防事業～ bingo大会&amp;ほつとカフェタイム</b> 	<b>～介護予防事業～ スマホ講座</b> 	<b>～介護予防事業～ 健康測定日</b> 	<b>～介護予防事業・孤立対策事業～ カラオケタイム</b> 	<b>～孤立・孤食対策事業事～ 誕生会&amp;昼食会</b> 
日 時 1月20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bingo大会を楽しみましょう。豪華?!景品もありますよ。	日 時 1月29日(木) 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。	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。	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 *入退出は自由なカラオケタイムです。気軽にご参加ください。	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！
<b>～孤立対策・介護予防事業～ 落語会</b> 	<b>～介護予防事業～ 「いきいき体操」</b> 	<b>～介護予防事業～ 「将棋に挑戦！」</b> 		
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。	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	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
チアヨガ教室	23	金	10:00~11:30	多1.2.3	パンパークラブ				
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	水	9:30~11:30	多1.2.3 または口
パンパー教室	17	土	9:30~11:30	憩いの間		21・28			
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	14	水	13:30~15:30	多2.3
					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		7・14・21・28	水	13:00~16:00	口または または
文化民俗史教室					健康マージャン				
生花教室						10・17・24	土	9:30~11:30	多1
レクダンス教室					カラオケ歌楽会	22	木	9:30~11:30	多1
筆文字教室						8		13:00~15:30	
太鼓教室					カラオケ芙蓉会	15・22	木	13:00~15:30	多1
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	ウェルネス吹矢				多2.3
						9・16	金	9:40~11:30	