

2026年

(110)

4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 いきいき体操 いきいき卓球クラブ ハンドメイド教室 健康マージャン	2 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	3 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	4 健康マージャン
5 休館日 太鼓教室	6 休館日	7 いきいき体操 健康体操SSK 大正琴なでしこ 文化民俗史教室	8 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 童謡コスモス会 健康マージャン	9 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	10 いきいき体操 ウェルネス吹矢 健康測定日 レクダンス教室 将棋に挑戦	11 健康マージャン 観桜会
12 休館日	13 休館日	14 いきいき体操 体操すみれ会 音楽で脳を活性化 しよう&ほっとカ フェタイム	15 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	16 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会	17 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	18 健康マージャン バンパークラブ
19 休館日	20 休館日	21 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ	22 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン スマホ講座 夕食会	23 いきいき体操 生花教室 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会 ダーツタイム	24 いきいき体操 ダーツ教室 将棋に挑戦	25 パンパー教室 健康マージャン
26 休館日	27 休館日	28 いきいき体操 体操すみれ会 誕生会&昼食会	29 休館日	30 いきいき体操 平家琵琶演奏会	 知ると分かる。 すると変わる。 SDGS MODEL ADACHI	

～孤立対策事業・介護予防事業～
**音楽で脳を活性化しよう
&ほっとカフェタイム**

日時 4月14日(火)
午後2時00分～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、音楽のクイズやゲームを楽しみながら脳を活性化しましょう！

～孤立・孤食対策事業～
夕食会

日時 4月22日(水)
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 4月17日(金)

*憩いの間に集まってクイズをしたり、おしゃべりをして仲間作りをしましょう！

～孤立・孤食対策事業～

日時 4月28日(火)
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 4月24日(金)締切

*4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・孤立対策事業～
スマホ講座

日時 4月22日(水)
午後2時～4時

場所 多目的会議室

申込 事前申込/当日受付

*バーコード決済やQRコードの使い方など貸し出し用のスマホを使って、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 4月10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。

地域連絡運営委員会主催
平家琵琶鑑賞会

日時 4月30日(木)
午後1時30分～3時

場所 多目的会議室

演奏者 入澤 美榮子 氏

演目 平家物語より 那須与一

「祇園精舎の鐘の声…」でお馴染みの平家物語を平家琵琶の演奏会で。美しい音色をお楽しみください。

地域連絡運営委員会主催
観桜会

日時 4月11日(土) 雨天決行
午前9時25分 集合受付
午前9時30分～午後0時

持ち物 水筒、3色ボールペン、歩きやすい服装、靴

集合場所 鹿浜いきいき館ロビー

希望される方はお弁当と一緒に食べましょう！

*お弁当代600円 申込締切4/3(金) (持参も大丈夫です)

*都市農業公園の五色桜と一緒に観に行きましょう！

～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

初めての方も初歩から教わることができます！

～介護予防事業～
ダーツタイム

日時 4月23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！

～介護予防事業・孤立対策事業～
カラオケタイム

日時 4月15日(水)
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 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	1	水	13:30～15:30	多2.3	大正琴なでしこ	7・21	火	13:30～15:30	多1
頭の体操教室	2・9・16	木	10:00～11:30	多2.3	体操すみれ会	14・21・28	火	9:35～11:00	多1.2.3
チェアヨガ教室	3	金	10:00～11:30	多1.2.3	バンパークラブ	18	土	9:30～11:30	憩
ダーツ教室	24	金	13:30～15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	1・8	水	9:30～11:30	多1.2.3 または口
バンパー教室	25	土	9:30～11:30	憩いの間		15・22			
地域連絡運営委員会主催教室					童謡コスモス会	8	水	13:30～15:30	多2.3
健康体操SSK	7	火	9:35～11:00	多1.2.3	レクダンスひまわり	17	金	13:30～15:30	多2.3
文化民俗史教室	7	火	13:30～15:30	多2.3	健康マージャン	1・8・15・22	水	13:00～16:00	口または
生花教室	23	木	9:30～11:30	多2.3	4・11・18・25	土	13:00～16:00	多1	
レクダンス教室	10	金	13:30～15:30	多2.3					
筆文字教室	2	木	13:30～15:30	多2.3	カラオケ歌楽会	2・9	木	13:00～15:30	多1
太鼓教室	5	日	9:00～11:00	音楽ひろば	23	木	9:30～11:30	多1	
カラオケ芙蓉会	16・23	木	13:00～15:30	多1	カラオケ歌楽会	3	金	13:00～15:00	多2.3
ウェルネス吹矢	10・17	金	9:40～11:30	多2.3	カラオケ芙蓉会	16・23	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