



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 チェアヨガ教室 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	2 健康マージャン
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 休館日	8 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	9 健康マージャン
10 休館日	11 休館日	12 いきいき体操 体操すみれ会 誕生会&昼食会 大正琴なでしこ	13 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 ハンドメイド教室	14 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	15 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	16 健康マージャン バンパークラブ
17 休館日	18 休館日	19 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ 園芸講習会	20 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	21 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 夕食会	22 いきいき体操 ダーツ教室 将棋に挑戦	23 健康マージャン バンパー教室
24/31 休館日	25 休館日	26 いきいき体操 体操すみれ会	27 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	28 いきいき体操 カラオケ歌楽会 生花教室 カラオケ芙蓉会	29 いきいき体操 将棋に挑戦 交通安全講習会& ほっとカフェタイム	30

～孤立対策事業・介護予防事業～

交通安全講習会
&ほっとカフェタイム

日時 5月29日(金)
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、足立区役所交通対策課の自転車違反(青切符)についての話を聞きましょう!

～孤立・孤食対策事業～

夕食会

日時 5月21日(木)
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 5月15日(金)

*憩いの間に集まってクイズをしたり、おしゃべりしながら夕食を一緒に食べましょう!

～孤立・孤食対策事業～

誕生会 & 昼食会

日時 5月12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 5月8日(金) 締切

*5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!

～孤立対策・介護予防事業～

ゆるケア体操

日時 5月27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

持ち物 浴用タオル

*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体を動かしながら学びましょう!

～介護予防事業～

健康測定日

日時 5月8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。

～孤立対策事業・介護予防事業～

園芸講習会

日時 5月19日(火)
午後2時～3時30分

場所 館庭、多目的会議室

受付 事前申込

内容 講師と一緒に館庭のプラターに季節の花の植え替えをし、その後室内でお茶を飲みながら歓談を楽しみましょう!

～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

～介護予防事業～

ダーツタイム

日時 5月21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 5月20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～

「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!

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	13	水	13:30~15:30	多1	大正琴なでしこ	12・19	火	13:30~15:30	多1
頭の体操教室	14・21	木	10:00~11:30	多2,3	体操すみれ会	12・19・26	火	9:35~11:00	多1,2,3
チェアヨガ教室	1	金	10:00~11:30	多1,2,3	バンパークラブ	16	土	9:30~11:30	憩
ダーツ教室	22	金	13:30~15:00	多1,2,3	いきいき卓球クラブ	13・20 27	水	9:30~11:30	多1,2,3 または口
バンパー教室	23	土	9:30~11:30	憩いの間	童謡コスモス会	13	水	13:30~15:30	多2,3
地域連絡運営委員会主催教室					レクダンスひまわり	15	金	13:30~15:30	多2,3
健康体操SSK					健康マージャン	13・20・27	水	13:00~16:00	口または
文化民俗史教室						2・9・16・23	土	9:30~11:30 13:00~16:00	多1
生花教室	28	木	9:30~11:30	多2,3	カラオケ歌楽会	28	木	9:30~11:30	多1
レクダンス教室	8	金	13:30~15:30	多2,3	カラオケ芙蓉会	14	木	13:00~15:30	多1
筆文字教室	14	木	13:30~15:30	多2,3	カラオケ芙蓉会	21・28	木	13:00~15:30	多1
太鼓教室					ウェルネス吹矢	1 8・15	金	13:00~15:00 9:40~11:30	多2,3
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					