

2026年



7月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

(イエロー)

所在地：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 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	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	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 健康マージャン 童謡コスモス会	9 いきいき体操 頭の体操教室 誕生会&昼食会 カラオケ歌楽会	10 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	11 健康マージャン バンパークラブ
12 休館日	13 休館日	14 いきいき体操 体操すみれ会 熱中症対策講習会& 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 フラダンス体験	16 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	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
19 休館日	20 休館日	21 休館日	22 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン 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	24 いきいき体操 将棋に挑戦 ダーツ教室	25 健康マージャン バンパー教室
26 休館日 太鼓教室	27 休館日	28 いきいき体操 体操すみれ会	29 いきいき体操	30 いきいき体操 カラオケタイム	31 いきいき体操 夏のお楽しみ会	

～孤立対策事業・介護予防事業～

熱中症対策講習会

&ほっとカフェタイム

日 時 7月14日(火)
午後2時～3時30分
場 所 多目的会議室
講 師 保健師
受 付 事前申込 / 当日受付

*好きな飲み物を飲みながら保健師から熱中症予防の対策を教えてください。普段からお困りのことや相談したいことにも、教えてください。



～孤立・孤食対策事業～

夕食会

日 時 7月22日(水)
午後5時～6時30分
場 所 憩いの間
受 付 事前申込
夕食代 お弁当 600円
(持参でも大丈夫です)
申 込 7月17日(金)
*憩いの間に集まってDAMを使ってヨガや歌を歌ったり、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 7月9日(木)
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 7月3日(金) 締切
*7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・介護予防事業～

フラダンス体験

日 時 7月15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
講 師 小川 佳奈子 氏

*フラダンスの簡単な動きを教えてもらいながら、みんなでフラダンスを体験してみましょう！希望者にはスカート等お貸しします、お気軽に参加してください。



～介護予防事業～

ダーツタイム

日 時 7月16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 7月30日(木)
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。

～多世代交流会～

夏のお楽しみ会

日 時 7月31日(金)
午後2時～3時30分
場 所 多目的会議室、こどもひろば
受 付 事前申込 / 当日受付

館内で涼みながら悠々館、児童館と一緒にフラダンスショーやサイレンスショーを見たり、体験したり、制作コーナーで作品を作ったりできます。いろいろな年齢の交流も楽しみましょう！

～介護予防事業～

健康測定日

日 時 7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、健康な生活に役立てましょう。



～介護予防事業～

「将棋に挑戦！」

日 時：第1金曜日～第4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～

「いきいき体操」

日時：毎週火・水・木・金
午前9時5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	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・28	火	09:35～11:00	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	11	土	09:30～11:30	憩いの間
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	09:30～11:30	多1.2.3
バンパー教室	25	土	09:30～11:30	憩いの間		15・22			または口
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	8	水	13:30～15:30	多2.3
健康体操SSK	7	火	09:35～11:00	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	口または多1
生花教室	23	木	09:30～11:30	多2.3		4・11・18・25	土	09:30～11:30	
レクダンス教室	10	金	13:30～15:30	多2.3	カラオケ歌楽会	2・9	木	09:30～11:30	多1
筆文字教室	2	木	13:30～15:30	多2.3		23		13:00～15:30	
太鼓教室	26	日	09:00～11:00	音楽ひろば	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	ウェルネス吹矢	3	金	13:00～15:00	多2.3
						10・17		09:40～11:30	