

2026年

8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 健康マージャン
2 休館日	3 休館日	4 いきいき体操 健康体操SSK 大正琴などしこ	5 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	6 いきいき体操 頭の体操教室 ダーツタイム カラオケ歌楽会	7 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	8 健康マージャン バンパークラブ
9 休館日	10 休館日	11 休館日	12 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	13 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	14 いきいき体操 健康測定日 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	15 健康マージャン
16 休館日	17 休館日	18 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴などしこ 誕生会&昼食会	19 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	20 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会 夕食会	21 いきいき体操 ウェルネス吹矢 将棋に挑戦	22 健康マージャン バンパー教室
23 30 休館日	24 31 休館日	25 いきいき体操 体操すみれ会 納涼会&ほっと カフェタイム	26 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン ゆるケア体操	27 いきいき体操 カラオケ歌楽会 カラオケ芙蓉会 スマホ講座	28 いきいき体操 ダーツ教室 将棋に挑戦	29 健康マージャン

～孤立対策事業・介護予防事業～

納涼会&ほっとカフェタイム

日時 8月25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

*大きな輪になって盆踊りを踊ったり、輪投げや射的、おみくじをひいたりしながらお祭り気分を味わい楽しみましょう！

～孤立・孤食対策事業～

夕食会

日時 8月20日(木)
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 8月14日(金) 締切

*憩いの間に集まってヨガをしたり、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 8月18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 8月14日(金) 締切

*8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～

ゆるケア体操

日時 8月26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 8月14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～

ダーツタイム

日時 8月6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 8月19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・孤立対策事業～

スマホ講座

日時 8月27日(木)
午後2時～4時

場所 多目的会議室

申込 事前申込/当日受付

*携帯に知らない人や会社などからメールが届いたりしていませんか？もしかすると詐欺メールかもしれない。その対策について教えていただけます。是非、ご参加ください。

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	5	水	13:30～15:30	多2.3	大正琴などしこ	4・18	火	13:30～15:30	多1
頭の体操教室	6・13・20	木	10:00～11:30	多2.3	体操すみれ会	18・25	火	09:35～11:00	多1.2.3
チェアヨガ教室	7	金	10:00～11:30	多1.2.3	バンパークラブ	8	土	09:30～11:30	憩いの間
ダーツ教室	28	金	13:30～15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	5・12 19・26	水	09:30～11:30	多1.2.3 または口
バンパー教室	22	土	09:30～11:30	憩いの間	童謡コスモス会				
地域連絡運営委員会 主催教室	実施日	曜日	時間	場所	レクダンスひまわり				
健康体操SSK	4	火	09:35～11:00	多1.2.3	健康マージャン	5・12・19・26	水	13:00～16:00	
文化民俗史教室						1・8・15 22・29	土	09:30～11:30 13:00～16:00	口または 多1
生花教室					カラオケ歌楽会	27	木	09:30～11:30	多1
レクダンス教室					カラオケ芙蓉会	6・13	木	13:00～15:30	多1
筆文字教室						20・27	木	13:00～15:30	多1
太鼓教室						14・21	金	09:40～11:30	多2.3
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 随時受付	ウェルネス吹矢	7	金	13:00～15:00	