

2026年

9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
休館日	休館日	1 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	2 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	3 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 筆文字教室	4 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	5 健康マージャン
6 休館日	7 休館日	8 いきいき体操 体操すみれ会 誕生会&昼食会	9 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	10 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会	11 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	12 健康マージャン バンパークラブ カラオケタイム
13 休館日	14 休館日	15 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ ダーツタイム競技会 夕食会	16 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン バスケット作り	17 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会	18 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	19 健康マージャン 生花教室
20 休館日	21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 休館日	25 いきいき体操 将棋に挑戦 ダーツ教室	26 健康マージャン バンパー教室 太鼓教室
27 休館日	28 休館日	29 いきいき体操 二胡演奏会& ほっとカフェタイム	30 いきいき体操 健康マージャン			

～孤立対策事業・介護予防事業～
二胡演奏会

&ほっとカフェタイム

日 時 9月29日(火)
午後2時～3時30分

場 所 多目的会議室

演奏者 前平 長城 氏

申 込 事前申込 / 当日受付

*好きな飲み物を飲みながら、二胡の演奏を聴いて癒されませんか。なかなか聴けない音色の珍しい楽器なので、お友達もお誘いしてご参加ください。

～介護予防事業～
健康測定日日 時 9月11日(金)
午前10時～11時

場 所 多目的会議室

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・孤食対策事業～
夕食会

日 時 9月15日(火)

午後5時～6時30分

場 所 憩いの間

夕食代 お弁当 594円

(持参でも大丈夫です)

申 込 9月11日(金) 締切

*憩いの間でヨガをして、心と体をリフレッシュしてから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～

ダーツタイム競技会

日 時 9月15日(火)

午後2時～4時

場 所 多目的会議室

受 付 当日受付

*今回はカウントアップでの競技会を行います。優勝、準優勝、3位と参加賞を用意しています。皆様

～孤立・孤食対策事業～
誕生会 & 昼食会

日 時 9月8日(火)

午前11時30分

～午後0時30分

場 所 音楽ひろば

昼食代 お弁当(みそ汁付) 540円

申 込 9月4日(金) 締切

*9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！

～孤立対策事業・介護予防事業～
カラオケタイム

日 時 9月12日(土)

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。

～孤立対策・介護予防事業～
バスケット作り

日 時 9月16日(水)

午後1時30分～3時30分

場 所 多目的会議室

申 込 事前申込

定 員 15名

*クラフトテープの縦横の軸を編み上げながら、世界に一つだけのバスケットを作しましょう！
2色のクラフトテープを編み上げると素敵な柄になるんですよ。



～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事ができます！



～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	2	水	13:30～15:30	多2.3	大正琴なでしこ	1・15	火	13:30～15:30	多1
頭の体操教室	3・10・17	木	10:00～11:30	多2.3	体操すみれ会	8・15	火	09:35～11:00	多1.2.3
チェアヨガ教室	4	金	10:00～11:30	多1.2.3	バンパークラブ	12	土	09:30～11:30	憩いの間
ダーツ教室	25	金	13:30～15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	2・9	水	09:30～11:30	多1.2.3
バンパー教室	26	土	09:30～11:30	憩いの間		16			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	9	水	13:30～15:30	多2.3
健康体操SSK	1	火	09:35～11:00	多1.2.3	レクダンスひまわり	18	金	13:30～15:30	多2.3
文化民俗史教室	1	火	13:30～15:30	多2.3	健康マージャン	2・9・16・30	水	13:00～16:00	口または多1
生花教室	19	土	09:30～11:30	多2.3		5・12・19・26	土	09:30～11:30 13:00～16:00	
レクダンス教室	11	金	13:30～15:30	多2.3	カラオケ歌楽会	3・10	木	13:00～15:30	多1
筆文字教室	3	木	13:30～15:30	多2.3	カラオケ芙蓉会	17	木	13:00～15:30	多1
太鼓教室	26	土	09:00～11:00	多1.2.3	ウェルネス吹矢	4	金	13:00～15:00	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		11・18		09:40～11:30	