

2025年

(イエロー)

4月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

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 健康体操SSK 大正琴なでしこ	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	5 健康マージャン
6 休館日 太鼓教室	7 休館日	8 いきいき体操 体操すみれ会 音楽で健康増進& ほっとカフェタイム	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 ウェルネス吹矢 レクダンス教室 健康測定日	12 健康マージャン
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 文化民俗史教室	16 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	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 誕生会&昼食会	19 パンパーククラブ 健康マージャン
20 休館日	21 休館日	22 いきいき体操 体操すみれ会 スマホ講座	23 いきいき体操 いきいき卓球クラブ 健康マージャン	24 いきいき体操 カラオケ歌楽会 生花教室 カラオケ芙蓉会	25 いきいき体操 ダーツ教室	26 パンパー教室 健康マージャン
27 休館日	28 休館日	29 休館日 	30 いきいき体操 カラオケタイム	～ 令和7年度 教室・自主クラブの会員募集中! ～ 教室、自主クラブの会員登録は年度ごとの切り替えです。 継続の方も申し込みをお願いします。 		

～ 介護予防事業 ～

いきいき体操



日時 毎週火・水・木・金

午前9時05分～9時25分

内容 映像見ながら体操とストレッチ、
音楽に合わせてラジオ体操、
口腔体操など

受付 自由参加 ※申し込み不要

今月から、毎週木曜日も実施します。
自分のペースで継続して、健康な体
づくりをしましょう!

～ 介護予防事業・孤立対策事業 ～

音楽で健康増進&ほっとカフェタイム

日時 4月8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

好きな飲み物を飲みながら団らんしたり、音楽や
スクリーンに映した映像を使った簡単なクイズや
ゲームをしたりなど、一緒に楽しみましょう!

～ 介護予防事業 ～

スマホ講座

日時 4月22日(火)
午後2時～4時

受付 事前申込

定員 20名

内容 PayPay(ペイペイ)、
QRコードの使い方など貸し出し用のスマホを使って、
実際に操作しながら学べます。

～ 介護予防事業・孤立対策事業 ～

カラオケタイム



日時 4月30日(水)

午前9時50分～11時50分

午後1時30分～3時30分

場所 多目的会議室

受付 当日受付

好きな歌を選曲して歌ったり聴いたり
など、音楽を通して心も体もリフレッ
シュしましょう!

～ 孤立対策事業・孤食対策事業 ～

誕生会 & 昼食会

日時 4月18日(金)
午前11時30分～午後12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15日(火) 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 ～

健康測定日

日時 4月11日(金)
午前10時～11時

場所 多目的会議室

受付 事前申込 / 当日受付

内容 身長、体重、体脂肪率、
血圧、骨格筋量、握力
などを測定毎月測定して、健康な生活習慣に
役立てましょう!

足立区

5月の予告

～ 介護予防事業 ～

健康測定日

日時 5月9日(金) 午前10時～11時

場所 多目的会議室

知る と 分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

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
チェアヨガ教室	4	金	10:00～11:30	多1.2.3	体操すみれ会	8・15・22	火	9:35～11:00	多1.2.3
頭の体操教室	3・10・17	木	10:00～11:30	多1.2.3	大正琴なでしこ	1・15	火	13:30～15:30	多1
ハンドメイド教室	2	水	13:30～15:30	多2.3	パンパーククラブ	19	土	9:30～11:30	憩
パンパー教室	26	土	9:30～11:30	憩	いきいき卓球クラブ	2・9 16・23	水	9:30～11:30	口または 多1.2.3
ダーツ教室	25	金	13:30～15:00	多1.2.3	童謡コスモス会	9	水	13:30～15:30	多2.3
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	18	金	13:30～15:30	多2.3
健康体操SSK	1	火	9:35～11:00	多1.2.3	健康マージャン	2・9・16・23	水	13:00～16:00	口または 多1
文化民俗史教室	15	火	13:30～15:30	多2.3		5・12 19・26	土	9:30～11:30 13:00～16:00	
生花教室	24	木	9:30～11:30	多2.3					
レクダンス教室	11	金	13:30～15:30	多2.3	カラオケ歌楽会	24	木	9:30～11:30 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	3・10	木	13:00～15:30	多1
太鼓教室	6	日	9:00～11:00	多1.2.3	ウェルネス吹矢	17・24	木	13:00～15:30	多1
場所の略称	多…多目的会議室	憩…憩いの間		教室・クラブ 随時受付		11・18 4	金	9:40～11:30 13:00～15:00	多2.3
	口…ロビー								