

2025年



10月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

(100)

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 太鼓教室	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 夕食会	9 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ歌楽会 ビューティーセミナー	10 いきいき体操 ウェルネス吹矢 健康測定日 レクダンス教室 将棋に挑戦	11 健康マージャン
12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 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	16 いきいき体操 頭の体操教室 カラオケ芙蓉会	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 誕生会&昼食会	18 健康マージャン バンパークラブ
19 休館日	20 休館日	21 いきいき体操 体操すみれ会 大正琴なでしこ	22 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	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 ダーツ教室 将棋に挑戦 自主クラブ、児童館サポーター代表者会議	25 健康マージャン バンパー教室
26 休館日	27 休館日	28 いきいき体操 体操すみれ会 交通安全講習会、オンラインコンサート &ほっとカフェタイム	29 いきいき体操 いきいき卓球クラブ	30 いきいき体操	31 いきいき体操 ダーツ教室	



～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～

「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！



自主クラブ・児童館サポーター代表者会議

日時 10月24日(金)
午前10時30分～11時30分
場所 多目的会議室

地域連絡運営委員会主催

講演会

「荒川堤と五色桜」

日時 10月24日(金)
午後6時～7時30分
場所 多目的会議室

*地域の歴史や、五色桜のことを学びましょう！



～孤立・孤食対策事業～

誕生会 & 昼食会

日時 10月17日(金)
午前11時30分～午後0時30分
場所 多目的会議室
お弁当 500円
みそ汁 50円
申込 10月10日(金) 締切

*10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・孤立対策事業～

ゆるケア体操

日時 10月22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

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、健康な体づくりを学びましょう！



自主クラブ、児童館サポーターの代表者の方は、ご出席のほどよろしくお願い致します。

～介護予防事業・孤立対策事業～

カラオケタイム

日時 10月15日(水)
午後1時30分～4時
場所 多目的会議室
受付 当日受付



～孤立対策事業・介護予防事業～

交通安全講習会、オンラインコンサート

&ほっとカフェタイム

日時 10月28日(火)
午後1時20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交通安全について学んだり、オンラインコンサートを楽しみましょう！



～介護予防事業～

健康測定日

日時 10月10日(金)
午前10時～11時
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 10月8日(水)
午後5時～7時
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 10月3日(金)
*憩いの間にみんなで集まって映像を見たり、ゲームをしたりして夕食を食べる会です。秋の夜長を楽しみましょう！



～孤立対策事業・介護予防事業～

ビューティーセミナー

日時 10月9日(木)
午後2時～3時
受付 事前申込
場所 多目的会議室
定員 30名(定員になり次第締め切り)

内容 スキンケアやメイクの仕方を教えてもらい、自分でメイクをして魅力的に大変身しちゃいましょう！化粧品は貸出ですが、いつもお使いの化粧品の持ち込みもできます。



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	1	水	13:30~15:30	多2.3	大正琴なでしこ	7・21	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	21・28	火	9:35~11:00	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	18	土	9:30~11:30	憩
ダーツ教室	24・31	金	13:30~15:00	多1.2.3	いきいき卓球クラブ	1・8	水	9:30~11:30	多1.2.3 または口
バンパー教室	25	土	9:30~11:30	憩いの間	童謡コスモス会	15・22・29	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	8	水	13:30~15:30	多2.3
健康体操SSK	7	火	9:35~11:00	多1.2.3	健康マージャン	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		1・8・15・22	水	13:00~16:00	口または多1
生花教室	23	木	9:30~11:30	多2.3		4・11・18・25	土	9:30~11:30	多1
レクダンス教室	10	金	13:30~15:30	多2.3		23	木	9:30~11:30	多1
筆文字教室	2	木	13:30~15:30	多2.3		2・9	木	13:00~15:30	多1
太鼓教室	5	日	9:00~11:00	多1.2.3		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	ロ…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	金	9:40~11:30	多2.3