



# 2025年 7月 鹿浜いきいき館 悠々館おしらせ

足立区鹿浜2-24-2 TEL3853-5071 FAX3853-5078 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 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 太鼓教室	7 休館日	8 いきいき体操 体操すみれ会 熱中症対策講座& 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 健康測定日 将棋に挑戦 レクダンス教室	12 期日前投票日
13 休館日	14 休館日	15 いきいき体操	16 いきいき体操	17 いきいき体操	18 いきいき体操 将棋に挑戦	19 パンパークラブ
* 参議院議員選挙期日前投票のため、多目的会議室が使用できません。						
20 休館日	21 休館日	22 休館日	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 将棋に挑戦	26 健康マージャン パンパー教室
27 休館日	28 休館日	29 いきいき体操 誕生会&昼食会	30 いきいき体操 チェアピクス	31 いきいき体操 夏のお楽しみ会		

【7月11日(金)の午後~7月20日(日)までの多目的会議室の利用中止について】  
 上記の期間、多目的会議室は「参議院議員選挙」の会場設営および投票所のため、クラブ、教室、貸出しのご利用ができません。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。憩いの間は通常通りご利用いただけます。

~介護予防事業~  
**健康測定日**  
 日時 7月11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。

~孤立・孤食対策事業~  
**誕生会 & 昼食会**  
 日時 7月29日(火)  
 午前11時30分~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 7月23日(水)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!

~孤立対策事業~  
**熱中症対策講座 & ほっとカフェタイム**  
 日時 7月8日(火)  
 午後2時00分~3時30分  
 場所 多目的会議室  
 受付 事前申込/当日受付  
 カフェでひと息ついて涼んだあとは、保健師の方から熱中症予防のポイントや対処法を教えてください暑い夏を元気に乗り切りましょう。

介護予防事業  
**チェアピクス**  
 日時 7月30日(水)  
 午前10時00分~11時00分  
 場所 多目的会議室  
 受付 事前申込/当日受付  
 イスに座りながらできる全身運動です。  
 軽快な音楽とリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。

多世代交流事業  
**夏のお楽しみ会**  
 日時 7月31日(木)  
 午後2時00分~3時30分  
 場所 多目的会議室、多世代ロビー  
 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「ちゃりーさん」のパフォーマンスを見たり制作コーナーで楽しみましょう。

~介護予防事業~  
**七夕飾り作り**  
 日時 7月1日(火)~4日(金)  
 午前10時~11時30分  
 場所 憩いの間  
 受付 当日受付

~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 など

~介護予防事業~  
**「将棋に挑戦!」**初心者大歓迎  
 初めての方も初歩から教わることができます。  
 日時: 毎週金曜日  
 午後1時00分~4時00分  
 場所: 憩いの間

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	火	13:30~15:30	多1
頭の体操	3・10	木	10:00~11:30	多2.3	体操すみれ会	8	火	9:35~11:00	多1
チェアヨガ	4	金	10:00~11:30	多1.2.3	パンパークラブ	19	土	9:30~11:30	憩
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	9:30~11:30	多1.2.3またはロビー
パンパー教室	26	土	9:30~11:30	憩	童謡コスモス	23	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	健康マージャン	レクダンスひまわり	9	水	13:30~15:30
健康体操SSK	1	火	9:35~11:00	多1.2.3	健康マージャン	2・9・23	水	13:00~16:00	口または多1
文化民俗史教室	1	火	13:30~15:30	多2.3		5・26	土	9:30~11:30 13:00~16:00	
生花教室	24	木	9:30~11:30	多2.3	カラオケ歌楽会	3・10	木	13:00~15:30	多1
レクダンス教室	11	金	13:30~15:30	音		24	木	9:30~11:30	
筆文字教室	3	木	13:30~15:30	多2.3	カラオケ芙蓉	24	木	13:00~15:30	多1
太鼓教室	6	日	9:00~11:00	多1.2.3		4	金	12:30~15:00	
場所の略称 多…多目的会議室 憩…憩いの間 口…ロビー 音…音楽ひろば				教室・クラブ 随時受付	ウェルネス吹矢	11	金	9:40~11:30	多2.3