



菊水元町 地区センター

1月号 おたより

2025年1月発行
〒003-0825
白)菊水元町5条2丁目4-20
☎ 011-872-7600
FAX 011-874-1211

謹賀新年



本年もよろしくお願ひいたします。

1/4(土)から通常業務致します。

(12/29~1/3 全館休館)

直接会場へお越しください!

子育てサロン

わくわくポケット

1/24(金) 10~11:30

会場 多目的ホール

食育と
栄養の
お話をします。



節分
みんなで
鬼退治!



運動系 サークル紹介 心と体のリフレッシュ!

ストレッチ体操
マーガレット
(月)10:30~

やさしい動きで体幹を鍛え、
柔軟でケガのしない体を目指
します。

3B体操
3B体操デー
(木)10:00~

足腰を強化して体幹を鍛え、正し
い姿勢で腰痛・肩こりを防ぎ、し
なやかな体を目指します。

社交ダンス
コスモスダンスサークル
(金)19:00~

音楽に合わせて楽しくダンス。姿
勢が良くなり、有酸素運動で脂肪
燃焼、ストレス発散。

ストレッチ健康体操
まどんな
(金)13:30~

筋肉をつけて転倒予防、ひざ痛、
股関節痛、腰痛、姿勢を改善しま
しょう。

見学や体験できます。

当地区センターのホームページに
詳細が載っています。