November
令和８年
２０２６年

# 11月のお知らせ

## 竹の塚六月住区センター

〒121-0814　足立区六月2-26-3-101

霜月
悠々館
電話&FAX　3850－3494

### 住区センターご利用の皆様へ

◆マスク着用は、個人の判断を尊重しますが施設内が混雑している時や、基礎疾患のある方はマスク着用を推奨します
◆施設貸出　　◇休館日以外日曜・祝日も可能です（貸出時間は９時～２１時３０分）

### ジャグリング

日時 **11月11日(水) 開催**
時間　14時30分～15時30分




プロのジャグラーを目の前で見るチャンス！
児童館にて開催　見学OK！　体験は児童のみです
子どもの未来応援事業　　児童館 主催



### 卓球教室 新規募集！

◆見学・体験入室　大歓迎です
開催は毎月　第二・第四水曜日19時～21時
※室内用運動靴が必要です。ラケット貸出可能
お問い合わせは事務所までお願いします



### おりがみの会

日時 **11月25日(水)**
10時～11時30分
参加申込みは当日受付です　定員制 15名



### 筋力測定のススメ

計測期間：20日(金)から26日(木)まで
事務所前（職員がお手伝いします）



### 健康体操

映像に合わせた楽しい体操
毎週火・木曜日
11時より20分程度 ◆ 当日受付(20名)　定員制



### 理学療法士さんと体操

◆ 介護予防教室

日時 **11月20日(金)**
10時30分～11時30分
恒例の教室です

◆ 地域包括支援センター六月・悠々館共催
協力 ベストリハ西新井
参加申込みは窓口にて11月2日(月)より定員20名



定員制

### 住区deティータイム

日時 **11月13日(金)**　頭の体操　驚きの知識満載
13時30分～15時　　会話の種みつけませんか
参加申込みは窓口にて11月2日(月)より定員20名　定員制

### 予告 ちゅうりっぷ体操教室

12月11日(金)13時30分～15時
講師：竹の塚保健センター　歯科衛生士
◆ 申込み開始12月1日予定　★詳しくは12月のお知らせで

**悠々館主催**

健康麻雀広場

| カラオケの集い | | （初級 9時～11時30分/ 一般 13時～16時30分） | |
|---|---|---|---|
| 9時から受付 | | 2日(月)初級 | 2日(月)一般 |
| 7日（土） | 午前 | 9日(月)初級 | 9日(月)一般 |
| 14日（土） | 午前 | 17日(火)初級 | 17日(火)一般 |
| 21日（土） | 午前 | 18日(水)レディース | ― |
| 28日(土) | 休み | 24日(火)初級 | 24日(火)一般 |
| | | 30日(月)初級 | 30日(月)一般 |

11月分の申込みは10月20日(火)9時～

| 教室名 | 開催日 | | 開始/終了時間 |
|---|---|---|---|
| 輪踊り教室 | 9日（月） | 30日（月） | 9時30分～11時30分 |
| フラダンス | 10日(火) | 24日(火) | 13時30分～15時30分 |
| レクダンス | 12日（木） | 26日（木） | 13時30分～15時 |
| 社交ダンス | 12日（木） | 26日（木） | 18時30分～20時30分 |
| 音楽くらぶ | 27日（金） | | 13時15分～14時30分 |

**各部主催教室**

教室は年間通しての定員制（３度連絡なく欠席された場合は受講資格がなくなります）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 高年部 | 手編み教室 | 7日(土) | 10時～12時 |
| | 書道教室 | 13日(金) | 10時～11時30分 |
| | 詩吟教室 | 27日(金) | 10時～11時30分 |
| 青壮年部 | 絵手紙教室 | 10日(火) | 10時～12時 |
| | ストレッチ教室 | 4日(水) | 13時30分～15時 |
| | バンパー教室 | 19日(木) | 13時30分～15時30分 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 女性部 | 料理教室 | 6日(金) | | 10時～12時 |
| | カラオケ教室 | 2日(月) | | 13時30分～15時30分 |
| | 生花教室 | 21日(土) | | 13時30分～15時30分 |
| | 手芸教室 | 27日(金) | | 13時30分～15時30分 |
| 健康推進部 | 吹矢教室 | 11日(水) | 25日(水) | 13時30分～15時 |
| | 卓球教室 | 11日(水) | 25日(水) | 19時～21時 |

| 今月の休館日 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 日曜日 | 3 文化の日 | 8 日曜日 | 15 日曜日 | 16 休館日（月） | 22 日曜日 | 23 勤労感謝の日 | 29 日曜日 |

R8. 10. 18（悠々館）　B4　600（B4. 120%）