

11月のお知らせ

霜月

令和7年
2025年

竹の塚六月住区センター
〒121-0814 足立区六月2-26-3-101

悠々館
電話 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）

◆ 健康推進部・悠々館共催
介護予防事業
日時 11月14日(金)
13時30分～15時

アロマの刺激で若返り

講師 栗林 由美子先生



津軽三味線

生演奏

演奏 小山流師範 小山清雄先生

日時 11月26日(水)

開演 14時30分～15時30分

◆ 児童館主催

受付は当日窓口 児童優先のため若干名

アロマの香りに包まれて、ゆったい気分で若返っちゃおう

アロマは認知症予防や若返りに効果的と言われています

アロマの香りで脳を刺激、アロマオイルによるハンドマッサージで潤いを！！

参加申込みは窓口にて11月1日(土)より

定員30名になり次第締切り

定員制

◆ 健康推進部主催

日時 11月19日(水)

13時30分～15時

倉持先生のはつらつ体操

講師 倉持 優子先生

秋本番、みんなで楽しく汗をかこう！！



定員制

参加申込みは窓口にて11月1日(土)より定員20名

理学療法士さんと体操

介護予防教室

◆ 地域包括支援センター六月・悠々館共催

日時 11月21日(金) 協力 ベストリハ西新井

10時30分～11時30分

参加申込みは窓口にて11月1日より 定員20名になり次第締切り 定員制

住区deティータイム 協力 西新井警察署

2026年自転車の交通ルールは

どう変わる !?

日時 11月20日(木)

13時30分～15時

◇ 来年4月より施行されるルールを確認しよう！！

(警察署員の方より詳しい解説予定)

安全・安心な社会生活、みんなでルールを守ろう

申込みは窓口にて11月1日(土)より定員20名

定員制



健康体操

映像に合わせた楽しい体操

毎週火・木曜日

4日(火)はお休みさせていただきます

11時より20分程度 ◆ 当日受付(20名)



定員制

予告 脳活ラボのスマホ講座

日時 12月10日(水) 10時30分～11時30分

詳細は12月のお知らせをお待ちください

定員制

悠々館主催

健康麻雀会場

カラオケの集い		(初級 9時～11時30分/ 一般 13時～16時30分)		教室名	開催日		開始/終了時間
9時から受付		4日(火)初級	4日(火)一般	輪踊り教室	10日(月)		9時30分～11時30分
1日(土)	午前	10日(月)初級	10日(月)一般	フラダンス	4日(火)	18日(火)	13時30分～15時30分
8日(土)	午前	18日(火)初級	18日(火)一般	レクダンス	13日(木)	27日(木)	13時30分～15時
15日(土)	午前	19日(水)レディース	—	社交ダンス	13日(木)	27日(木)	18時30分～20時30分
22日(土)	午前	25日(火)初級	25日(火)一般	音楽くらぶ	28日(金)		13時15分～14時30分
29日(土)	休み	11月分の申込みは10月21日(火)9時～					

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	1日(土)	10時～12時	女 性 部	カラオケ教室	1日(土)		13時30分～15時30分	
	書道教室	14日(金)	10時～11時30分		料理教室	7日(金)		10時～12時	
	詩吟教室	28日(金)	10時～11時30分		生花教室	15日(土)		13時30分～15時30分	
	絵手紙教室	4日(火)	10時～12時		手芸教室	28日(金)		13時30分～15時30分	
青 壮 年 部	ストレッチ教室	5日(水)	13時30分～15時	健 康 部	吹矢教室	12日(水)	26日(水)	13時30分～15時	
	バンパー教室	28日(金)	13時30分～15時30分		卓球教室	12日(水)	26日(水)	19時～21時	

*料理・生花・手芸は毎回教材費がかかります

今月の休館日	2	3	9	16	17	23	24	30
	日曜日	文化の日	日曜日	日曜日	休館日(月)	日曜日	勤労感謝振替休日	日曜日