

7月のお知らせ

文月

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）

新規利用者事業

悠々館世代でない
方(60歳未満)も
OK!

オリジナルTシャツ染め体験

絶賛申込み受付中

参加費：700円（Tシャツ1枚およびインク代他材料費込）

開催日 7月 3日(木)・8日(火)・26日(土)

開催時刻 10:00～ / 10:30～ / 11:00～
30分程度で終わる予定です

◆詳細は事務所又は館内掲示物にてご確認ください



60歳未満の方、将来のため、ご家族のためにぜひ悠々館に来てみてください

定員各回5名

熱中症対策事業

日時 7月12日(土) 予選 9時
日時 7月19日(土) 決勝13時

カラオケ大会

予選会で精密採点にて上位10名が決勝へ

決勝大会にて優勝・準優勝・三位の方には豪華賞品贈呈、参加賞もあります

予選参加申込みは窓口にて7月1日より定員20名（大会参加しない場合でも歌えます）



熱中症対策事業

日時 7月26日(土) 13時30分～15時30分

住区de筋トレ

今年も猛暑予想！夏に向かって体を鍛えよう!! 講師 出井芳恵先生

開催予定日 8/23・9/27

7月分参加申込みは窓口にて7月15日より定員20名



定員制

理学療法士さんと体操

介護予防教室

日時 7月18日(金) ◆地域包括支援センター六月・悠々館共催
10時30分～11時30分 協力 ベストリハ西新井

参加申込みは窓口にて7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

日時 7月17日(木) 13時30分～15時

◆頭の体操他・豆知識満載、う～んそうだったのか

参加申込みは1週間前より当日まで可

定員20名になり次第締切り

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

11時より20分程度 ◆当日受付(20名)



定員制

涼み処

館内でちょっと涼んでいきませんか・・・

冷たいお水、マッサージチェアでのんびり休憩



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)		教室名	開催日		開始/終了時間
9時から受付		7日(月)初級	7日(月)一般	輪踊り教室	7日(月)	28日(月)	9時30分～11時30分
5日(土)	午前	15日(火)初級	15日(火)一般	フラダンス	1日(火)	15日(火)	13時30分～15時30分
12日(土)	午前	16日(水)レディース	—	レクダンス	10日(木)	24日(木)	13時30分～15時
19日(土)	午後	22日(火)初級	22日(火)一般	社交ダンス	10日(木)	24日(木)	18時30分～20時30分
26日(土)	お休み	28日(月)初級	28日(月)一般	音楽くらぶ	25日(金)		13時15分～14時30分
		7月分の申込みは6月23日(月)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	5日(土)	10時～12時	女性部	カラオケ教室	7日(月)	13時30分～15時30分
	書道教室	11日(金)	10時～11時30分		料理教室	4日(金)	10時～12時
	詩吟教室	25日(金)	10時～11時30分		生花教室	19日(土)	13時30分～15時30分
青壮年部	絵手紙教室	1日(火)	10時～12時	健康推進部	手芸教室	25日(金)	13時30分～15時30分
	ストレッチ教室	2日(水)	13時30分～15時		吹矢教室	9日(水) 23日(水)	13時30分～15時
	バンパー教室	25日(金)	13時30分～15時30分		卓球教室	9日(水) 23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	6 日曜日	13 日曜日	14 休館日(月)	20 日曜日	21 海の日	27 日曜日
--------	----------	-----------	--------------	-----------	-----------	-----------