

2025年

11月

梅田住区センター 悠々館のお知らせ

足立区梅田6-26-1

電話/Fax 3848-3421

健康推進部特別企画

野菜足りてる？ベジチェックで計ってみよう

日時 11月6日(木)10時～11時

自由参加です

場所 悠々館 大広間

*ベジチェックとは3ヶ月前の野菜の摂取量が分かる検査機です 保健師さんの指導もあります!!



～女性部 社会見学～

場所 深大寺・そばごちそう門前と神代植物公園

日程 令和7年11月19日(水)

集合 午前9時 ショッピングタウン・カリブ

参加費 5,000円(昼食代含む) 定員36名

★10/28より受付。定員になり次第締め切ります



ハイハイ広場

<健康推進部>

0～1歳の赤ちゃんとお母さんの交流の場です

溝井先生の親子でヨガ

日時 11月20日(木) 10時30分～11時30分

場所 悠々館 大広間 自由参加です



おいかみのひろば

12月開催のおいかみのひろば

来年の干支
(馬)を折り
ます

日時 12月4日(木) 18日(木) 13:30～15:30

場所 悠々館 集会室

2日間コース
2回で作品を完成させます

12月の募集を行います

定員12名

募集期間11月1日(土)～

電話申込OKです

★住区で団らん～体を動かそう～

日時 11月25日(火) 10時～11時

場所 悠々館 大広間 自由参加です

ラジオ体操やゲームやクイズで楽しいひと時
どなたでもお気軽にご参加ください

大好評



* 定員制 4月から1年間の定員制です

教室名	曜日	主催	日付	時間
ことば教室	月	悠々館	振替の為、11月お休み	10:00～11:30
高齢者ヨガ教室	火	悠々館	4・18	10:00～11:00
健康体操教室	水	青壮年部	5・19	13:30～15:00
健康麻雀初心者教室	木	悠々館	13・27	13:00～16:00
高齢者フィットネス教室	金	悠々部	7・21	13:15～14:45
絵てがみ教室	金	女性部	14・28	13:30～15:00
スポーツ吹き矢教室	金	青壮年部	14・28	13:30～15:00
健康麻雀(一般)	土	悠々館	1・15	13:00～16:00
生け花教室	土	女性部	8	10:00～11:30

* 自由参加 どなたでも参加できます

教室名	曜日	主催	日付	時間
悠遊サロン	火	健康推進部	4	10:00～11:00
コーラス教室	水	悠々館	5・19	13:15～14:45
カラオケ水曜会	水	青壮年部	12・26	13:00～15:00
ストレッチ教室	水	悠々部	12・26	18:30～20:00
民謡教室	木	悠々部	13	10:00～12:00
			27	13:00～15:00
ハイハイ広場	木	健康推進部	20・27	10:30～11:30
バンパー初心者教室	金	悠々館	7・14・21・28	10:00～11:45
カラオケのつどい	土	青壮年部	8・22	13:00～15:00

休館日 2・3(文化の日)・9・16・17(館内整理日) 23(勤労感謝の日)・24(振替)・30