

令和7年
神無月

10月のお知らせ



令和7年9月20日発行

大谷田住区センター 足立区大谷田一丁目1番-2-101号
電話・FAX 3629-5460

住区まつり



10月26日(日) 9:00~13:30

◎ 開催ご挨拶 9:30 ◎ 作品展示 9:00~13:30

◎ 芸能大会 10:00~13:00 ◎ お茶席 10:00~12:00

演目：カラオケ、踊り、その他 27曲

* 一般参加出演なしの為、募集受付はありません

* 詳しくはポスター号外をご覧ください



「住区de団らん」 ~みなさんで楽しいひと時を~

10月10日(金) 13:30~15:00

申込受付開始：9月29日(月) 定員 14名

「カラオケ広場」

10月15日(水) 13:30~15:30

当日申込受付 定員 14名



ぱく増し「栄養講座」

* たんぱく質を取るポイント
* 超かんたん料理の実演(試食無し)

10月22日(水) 13:30~14:30

申込受付開始：10月1日(水) ~ 定員 30名

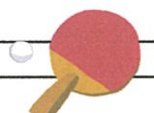


「卓球 開放日」

* 上履きを必ずご持参ください

10月8、22日(水) 10:00~11:45

当日申込受付 定員 8名



【11月の予告】「健康教室」~健康寿命を延そう~

11月20日(木) 13:30~15:00

・健康予防体操

* 詳しくは来月号及びポスターでお知らせいたします

・健康講話

「みんなで歌いましょう」

10月24日(金) 10:00~11:30

当日申込受付 定員 30名



【10月の開催日程表】

	日	月	火	水	木	金	土
神無月	ラジオ体操は、休館日を除く 毎朝 9:10 から行っています マッサージ機・ヘルストロン バンパーコーナーご利用できます			1	2	3	4
神が 無くなる (居なくなる) 月の意	5 休館日	6 * 手芸教室 10:00~11:45 * コーラス教室 10:30~11:45 * ストレッチ体操教室 13:30~15:00	7 * 茶道教室 13:30~15:30	8 卓球開放日 10:00~11:45	9 民舞教室 10:00~11:45 * スポーツ吹矢教室 10:00~11:45 * 書道・ペン習字教室 13:00~15:00	10 住区de団らん 13:30~15:00	11 * 氣功教室 10:00~11:00
	12 休館日	13 休館日 スポーツの日	14	15 カラオケ広場 13:30~15:30	16 民舞教室 10:00~11:45 * 書道・ペン習字教室 13:00~15:00	17 * 健康体操教室 13:30~15:00	18 カラオケ教室 10:00~11:45
	19 休館日	20 休館日 館内整理日	21 * 茶道教室 13:30~15:30	22 卓球開放日 10:00~11:45 栄養講座(ぱく増し) 13:30~14:30	23	24 みんなで歌いましょう 10:00~11:30	25 住区まつり準備
	26 住区まつり	27 休館日 住区まつり後片付け	28	29	30	31	

* 印の教室は定員制、無印は登録制です

〈教室は4月から一年間の定員制・登録制です〉

令和7年の施設貸出、予約受付中です。(施設利用日の3ヶ月前から受付致します)

予約の方法が4月より変更となりました、予約時に事務所でご確認をお願いいたします。

悠々館のご利用時間は 9:00~17:00 です 来館の際は悠々館受付簿に記入をお願いいたします