

令和7年
霜 月

11月のお知らせ



令和7年10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

健康教室

11月20日(木) 13:30~15:00

～健康寿命を延そう～

・健康講話 ・フレイル予防体操

「ホウカツとは？」65歳からの健康・介護相談窓口

申込受付開始：11月4日(火)～ 9:00より 定員 30名

申込み先：事務所窓口、氏名連絡先等を記入

主催：悠々館 協賛：地域包括支援センター中川

「住区de団らん」 ～みなさんで楽しいひと時を～

11月14日(金) 13:30~15:00

申込受付開始：11月1日(土) 定員 14名

申込み先：事務所窓口、氏名連絡先等を記入



「卓球 開放日」

* 上履きを必ずご持参ください

当日申込受付 定員 8名

11月12日・26日(水) 10:00~11:45

「カラオケ広場」

11月19日(水) 13:30~15:30

当日申込受付 定員 14名



「みんなで歌いましょう」

11月28日(金) 10:00~11:30

当日申込受付 定員 30名



【12月の予告】「介護予防教室」

開催日時 12月1日(月) 13:00~15:00

・ベジチェック・体組成測定・健康体操

・栄養士さんから寒さに向かったのアドバイス

* 詳しくは来月号及びポスターでお知らせいたします



【 11月 の 開 催 日 程 表 】

	日	月	火	水	木	金	土
霜 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 バンパーコーナーもご利用できます				1 カラオケ教室 10:00~11:45
霜 が 降 り る 頃 に な っ た 月 と の 意	2 休館日	3 休館日 文化の日	4	5	6 * スポーツ吹矢教室 10:00~11:45 * 書道・ペン習字教室 13:00~15:00	7	8 * 気功教室 10:00~11:00
	9 休館日	10 * 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	11 * 茶道教室 13:30~15:30	12 卓球開放日 10:00~11:45	13 民舞教室 10:00~11:45	14 住区de団らん 13:30~15:00	15 七五三
	16 休館日	17 休館日 館内整理日	18	19 カラオケ広場 13:30~15:30	20 健康教室 13:30~15:00	21 * 健康体操教室 13:30~15:00	22 千歳館
	23 勤労感謝の日 休館日 30	24 休館日 振替休日	25 * 茶道教室 13:30~15:30	26 卓球開放日 10:00~11:45	27 民舞教室 10:00~11:45	28 みんなで歌いましょう 10:00~11:30	29

* 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