

令和7年
師 走

12月のお知らせ



令和7年11月20日発行

大谷田住区センター 足立区大谷田一丁目1番ー2ー101号

電話・FAX 3629-5460

介護予防教室

12月1日(月) 13:00~15:00

- ・ベジチェック・体組成測定
- ・手ぬぐいを使った健康体操
- ・栄養士さんから寒さに向かっのアドバイス
- ・使用したイラスト入り手ぬぐいはプレゼント



申込受付開始：11月18日(火)～ 9:00より受付中

申込み先：事務所窓口、氏名連絡先等を記入 定員30名

主催：健康推進部 協賛：東部保健センター中川

ころつえミニ講座

～特殊詐欺電話の対策方法～

12月23日(火) 10:00~11:00

- ・最近急増している特殊詐欺の被害を未然に防ぐ為の講話

講師：綾瀬警察署 ふれあいポリス 鈴木宏さん

申込受付開始：12月2日(火)～ 9:00より

申込み先：ころつえシニア相談所 定員 20名

主催：ころつえシニア相談所 協賛：URコミュニティ、悠々館

【1月の予告】「新春お楽しみ演芸会」

開催日時 1月31日(土) 13:30~15:30

出演：演芸ボランティア 玉会一座の皆様

歌に、踊りに会場を盛り上げます！！

* 詳しくは来月号及びポスターでお知らせいたします



「住区de団らん」 12月12日(金) 13:30~15:00

申込受付開始：12月1日(月) 定員 14名

「カラオケ広場」 12月17日(水) 13:30~15:30

当日申込受付 定員 14名

「卓球開放日」 12月10・24日(水) 10:00~11:45

当日申込受付 定員 8名

「みんなで歌いましょう」 12月26日(金) 10:00~11:30

当日申込受付 定員 30名

【12月の開催日程表】

	日	月	火	水	木	金	土
師走		1 * 手芸教室 10:00~11:45 * コーラス教室 10:30~11:45 介護予防教室 13:00~15:00	2	3	4 * スポーツ吹矢教室 10:00~11:45 * 書道・ペン習字教室 13:00~15:00	5	6 カラオケ教室 10:00~11:45
師憎も走る多忙な月との意	7 休館日	8 * ストレッチ体操教室 13:30~15:00	9 * 茶道教室 13:30~15:30	10 卓球開放日 10:00~11:45	11 民舞教室 10:00~11:45	12 住区de団らん 13:30~15:00	13 * 気功教室 10:00~11:00
	14 休館日	15	16	17 カラオケ広場 13:30~15:30	18	19 * 健康体操教室 13:30~15:00	20
	21 休館日	22 休館日 館内整理日	23 ころつえミニ講座 10:00~11:00 * 茶道教室 13:30~15:30	24 卓球開放日 10:00~11:45	25 民舞教室 10:00~11:45	26 みんなで歌いましょう 10:00~11:30	27
	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	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 		

* 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〉

本年も大谷田住区センターをご利用いただきありがとうございました。来年も明るく元気に大谷田住区センターでお会いしましょう。

職員一同お待ちしております。良いお年をお迎えください。

大谷田住区センター管理運営委員会

12月28日から1月4日までの8日間は休館です。1月5日より、通常通りの開館です。

悠々館職員一同

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