

令和8年  
卯月

# 4月のお知らせ



令和8年3月19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

## 健康講話

～健康寿命を延ばそう～



4月28日(火) 13:00～14:30

講師:大谷田団地診療所 渡邊先生

申込受付開始: 4月13日(月)～ 9:00より 定員50名

申込み先: 事務所窓口、氏名連絡先等を記入

共催:健康推進部、悠々館

「住区de団らん」 ～みなさんで楽しいひと時を～

4月10日(金) 13:30～15:30

申込受付開始: 3月30日(月) 定員 18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

4月8日・22日(水) 10:00～11:45



「カラオケ広場」

4月15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」

4月24日(金) 10:00～11:30

当日申込受付 定員 30名



【5月の予告】 落語&マジック

5月11日(月) 13:30～15:00

「マリリンさん」の落語とマジックを楽しみましょう

野点 共催:茶道教室、悠々館

5月26日(火) 14:00～15:30

\*詳しくは来月号及びポスターでお知らせいたします



### 【4月の開催日程表】

	日	月	火	水	木	金	土
卯月		ラジオ体操は、休館日を除く 毎朝 9:10 から行っています		1	2 *スポーツ吹矢教室 10:00～11:45 *書道・ペン習字教室 13:00～15:00	3	4 カラオケ教室 10:00～11:45
卯の花の咲く月との意	5 休館日	6 *手芸教室 10:00～11:45 *コーラス教室 10:30～11:45	7	8 卓球開放日 10:00～11:45 *フラダンス教室 13:30～15:00	9 民舞教室 10:00～11:45	10 住区de団らん 13:30～15:30	11 *気功教室 10:00～11:00
	12 休館日	13	14 *茶道教室 13:30～15:30	15 カラオケ広場 13:30～15:30	16	17 *健康体操教室 13:30～15:00	18
	19 休館日	20 休館日 館内整理日	21	22 卓球開放日 10:00～11:45	23 民舞教室 10:00～11:45	24 みんなで歌いましょう 10:00～11:30	25
	26 休館日	27 *ストレッチ体操教室 13:30～15:00	28 *茶道教室 13:30～15:30 健康講話 13:00～14:30	29 休館日 昭和の日	30	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>

令和8年度のスタートです

☆新年度の各教室が始まります☆

まだ申し込まれていない方は、4月の教室開催日に受け付けます。気功、ストレッチ体操は「満員御礼」です

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