

2026年1月のお知らせ

足立区大谷田4-16-6 ☎・FAX 5697-3390



大谷田谷中住区センター悠々館

2025年12月20日 発行



～悠々館は、高齢者のコミュニティの場として、健康で充実した日々を送っていただくよう支援する施設です。60歳以上のすべての方が、ご利用出来ます～



新年あけましておめでとうございます

本年も皆様の住区センターのご利用をお待ちしております

- ◇教室の開講及び利用状況は事務所に尋ねてください
- ◇催事の申込は事務所窓口にてお受けし、定員制は満員になり次第締切ます
- ◇1月は各教室お休みです 大谷田谷中住区センター管理運営委員会

「悠々館お楽しみ会」 ～新春の演芸をお楽しみください～

- ・『知美会』：舞踊
- ・『レア。オハナ』：ウクレレ演奏
- ・『琴音会』：大正琴演奏 *演奏に合わせて歌いましょう*

- 開催日時：1月17日(土) 13:30～15:00
- 定員：60名 ⇒12月23日(火) 10時から申込受付開始

「ばく増し：フレイル予防栄養講座」 主催：足立区高齢者地域包括ケア推進課

～簡単な料理をしながら楽しい栄養講座を行います 食材のおみやげ付です～

- 開催日時：1月20日(火) 13:30～14:30
- 定員：40名 ⇒12月24日(水) 10時から申込受付開始

「健康講座：歯の健康とチューリップ体操」 主催：健康推進部

- 開催日時：1月8日(木) 13:30～15:00
- 定員：30名 ⇒12月15日(月) 10時から申込受付開始

講師：東部保健センター 歯科衛生士

2月の催物予定

♠「もちつき大会」

- 開催日時：2月1日(日) 10:30～

◆「健康シニアヨガ」 講師：一般社団法人コーチングバリュー協会

- 開催日時：2月3日(火) 13:30～15:00
- 定員：30名 ⇒1月13日(火)10時から申込受付開始

♣「健康講座」

- 開催日時：2月26日(木) 13:30～15:00
- 定員：30名 ⇒2月2日(月)10時から申込受付開始 主催：健康推進部

悠々館のご案内

➤開館時間 9:00 ～ 17:00

－ 休館日：日曜日・祝日・館内整理日・年末年始 －

☆ 12月28日から1月4日の8日間は休館です、1月5日より、通常の開館です ☆

健康推進のご案内

- ・開館日の毎朝9:30からラジオ体操やってます！
～「ラジオ体操」は、筋肉や関節を動かすエクササイズ、
毎日続けて健康維持に役立てましょう～

筋肉測定会

- ◇1月6・7・8日
：9:45～11:00
♥毎月一回の測定会です♥

➤ 住区de団らん

主催：悠々館

～ ゲームやおしゃべりで楽しいひと時をお過ごしください！ ～

- 開催日時：1月15日(木) 13:30～15:00
- 定員：24名 予約は要りません

➤ 卓球 開放日：1月は毎週月曜日と第2・4土曜日が開放日です

9:30～12:00 (2部入替制) #月曜日が休みの場合は、翌日開放 #

①9:30～10:45 (定員12名) ②10:45～12:00 (定員12名)

○1月の開放日(6回) ■月曜日は、5・13・19・27日

■土曜日は、10・24日

○毎回事前申込：開放日の一週間前 10:00～ (定員になり次第締切)

* 申込み日が休館日の場合、翌日からの受付となります

➤ カラオケ開放

◇カラオケ練習日◇ ～毎月第2火曜日開放してます～

♪ 好きな歌を選曲して歌えます ♪

○開放日時：1月13日(火) 10:00～11:30

○定員：14名 (当日受付、定員になり次第締切)

◇みんなで楽しいカラオケタイム◇ ～楽しくいっしょに歌いましょう～ #

♪ 懐かしの昭和歌謡曲・叙情歌・童謡などをご用意しております ♪

○開放日時：1月27日(火) 13:30～15:00

○定員：30名 (当日受付、定員になり次第締切)

【1月：睦月：January】カレンダー

大谷田谷中住区センター管理運営委員会

日	月	火	水	木	金	土
マッサージ機、ヘルストロン、バンパーコーナーのご利用できます 将棋、囲碁、オセロもご自由にご利用下さい ～開館日は、9:30～ ラジオ体操開催!!～			1月の各教室は お休みです	1 休館日 (元旦)	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 卓球開放日 9:30～12:00	6	7	8 健康講座 13:30～15:00	9	10 卓球開放日 9:30～12:00
11	12	13 卓球開放 9:30～12:00 カラオケ開放 10:00～11:30	14	15	16	17
休館日	休館日 (成人の日)			住区de団らん 13:30～15:00		悠々館お楽しみ会 13:30～15:00
18	19 卓球開放日 9:30～12:00	20	21	22	23	24 卓球開放日 9:30～12:00
休館日		ばく増し栄養講座 13:30～14:30				
25	26	27	28	29	30	31
休館日	休館日 (館内整理日)	卓球開放日 9:30～12:00 みんなで楽しいカラオケタイム 13:30～15:00				