

2025年10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9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～

悠々館のご利用について 一般利用

➤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 －

➤「第32回 大谷田谷中住区まつり」

★★「住区まつり」開催！ 皆様のご来館をお待ちしております！★★

※開催日時：10月19日（日） 9:30～14:00

【1階 悠々館コーナー】

○演芸大会：9:30～13:30

民舞・カラオケ・フラダンス教室の発表会（他に参加される方も募集いたします）
民舞・カラオケの一般参加希望の方は、10月1日 10:00～ 申込み開始です

○作品展覧会：9:30～14:00

～書道、手芸、フラワーアレンジメント教室の作品発表展示会です～

○喫茶室：10:00～13:30 ～休憩のひと時にご利用下さい～

○健康チェック：10:00～13:30 ～体組成計と血圧測定・握力測定～

【2階 児童館コーナー】

○児童館広場にて：10:00～14:00 ～ゲームと工作～

【館庭コーナー】

○模擬店：10:00～14:00 ～焼きそば・ポップコーン・わたあめ～

★11月催物のご案内★

♠「衛生講座」：歯と口の衛生についてⅡ さいとう歯科クリニック 齋藤竜太郎長

○開催日時：11月6日（木） 13:30～15:00

○定員：30名 ⇒ 10月21日（火）10時から受付開始

♣「健康講座」：肩こり・腰痛の対処法と予防体操

※講師 白川純平先生

主催：健康推進部

○開催日時：11月13日（木） 13:30～15:00

○定員：30名 ⇒ 10月22日（水）10時から受付開始

◆悠々館お楽しみ会

○開催日時：11月15日（土） 13:30～15:00

○定員：50名 ⇒ 10月23日（木）10時から受付開始

健康推進のご案内

・開館日の 毎朝9:30 から大広間で「ラジオ体操」やっています！

～毎日続けて健康維持に役立てましょう 無理せず、楽せず～

筋肉測定会：ばく増し活動

♥ 毎月1回測定で、体重や骨格筋量を確認し、健康な生活習慣に役立てましょう ♥

実施日：10月6・7・8日 9:45～11:00

➤「はつらつ体操：自分のことは自分でできる」

○開催日時：10月10日（金） 13:30～14:30

○定員：30名 ⇒ 9月24日（水）10時から受付開始

～運動・口腔・栄養機能 の向上～

※講師：健康運動指導士 神谷秀行先生

➤卓球 開放日 ～10月は毎週月曜日と第2・4土曜日を開放します～

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）

○10月の開放日（6回）■月曜日は、6・14・21・28日

■土曜日は、11・25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 開放日 ～毎月第2火曜日開放しています～

♪ 好きな歌を選曲して歌えます ♪

○開放日時：10月14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

～ 皆さんでいっしょに楽しく歌いましょう ～

○開放日時：10月21日（火） 13:30～15:00

○定員：30名（当日受付、定員になり次第締切）

♪ 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 ♪

【10月：神無月：October】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
			1	2	3	4
～健康器具（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～				民舞教室 10:00～12:00	カラオケ教室 13:30～15:30	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	卓球開放日 9:30～12:00		吹矢教室 13:30～15:30		フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室13:30～15:30 はつらつ体操13:30～14:30	卓球開放日 9:30～12:00 手芸教室 13:30～15:30
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日 （スポーツの日）	お中秋開放10:00～11:30 卓球開放 9:30～12:00	料理教室 10:00～12:30 気楽に体操教室 13:30～15:00	民舞教室 10:00～12:00	カラオケ教室13:30～15:30 フラワーアレンジメント教室 15:00～17:00	
19	20	21	22	23	24	25
住区まつり	振替休館日	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	吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30		フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	卓球開放日 9:30～12:00
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				10月は 「住区de団らん」 お休みです