2026年10月のお知らせ

足立区大谷田4-16-6 ☎・FAX 5697-3390

10月

大谷田谷中住区センター悠々館

2026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 －

◇ 教室の開講及び利用状況はセンター事務所にお尋ねください

◇ 各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め切りいたします

開館日は、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　～楽せず、無理せず～

♥ 毎月、筋肉測定会(ぱく増し) 実施してます　10月5・6・7日 9:45～11:00 ♥

♠第33回「大谷田谷中住区まつり」

◎開催日 ：10月18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～

・民舞・カラオケの一般参加希望の方は、9月29日(火)10:00～ 申込み開始です

○作品展示会 ：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 ：9:30～14:00　～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～

♥「はつらつ体操：自分のことは自分でできる」

～運動・口腔・栄養機能 の向上～

○開催日 ：10月1日(木)　13:30～14:30

○事前予約制（定員30名）　⇒9月7日(月)10時から受付開始

講師：健康運動指導士　神谷秀行先生

11月催物の予定

♣「健康講座」　主催：健康推進部

○開催日 ：11月12日(木)　13:30～15:00

○事前予約制（定員30名）　⇒10月20日(火)10時から受付開始

◆「悠々館お楽しみ会」～「歌あり、踊りあり」の楽しい演芸ショーをお届けいたします～

○開催日 ：11月21日(土)　13:30～15:00

○事前予約制（定員50名）　⇒10月27日(火)10時から受付開始

【出演】 足立区を中心に活動する演芸ボランティア「 玉会 」の皆様

定例行事	日にち（10月）	曜日	時間	定員	申込日	内容
住区de団らん	10月はお休みです					
筋肉測定会（ぱく増し）	5日・6日・7日	月・火・水	9:45～11:00	自由参加	当日受付	月１回の健康測定会です
カラオケ練習日	13日	火	10:00～11:30	14名	当日受付	お好きな曲を選曲して歌います♬
みんなで楽しいカラオケタイム	20日	火	13:30～15:00	30名	当日受付	みんなで楽しく歌いましょう♪♪
卓球開放日	5日・10日・13日 20日・24日・27日	・毎週月曜日 ・第2・4 土曜日 （休日の場合、翌日）	9:30～10:45	12名	開催日の1週間前(10時～)	2部入替制です
			10:45～12:00	12名		

【 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
	開館日は 9:30～ ラジオ体操開催		健康器具（マッサージチェア・ヘルストロン）、パンパーコーナー、将棋、囲碁、オセロをご利用出来ます	1	2	3
				はつらつ体操 13:30～14:30	カラオケ教室 13:30～15:30	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	卓球開放日 9:30～12:00		民舞教室 10:30～12:00		フラダンス教室 10:00～12:00	卓球開放日 9:30～12:00
					書道教室 13:30～15:30	手芸教室 13:30～15:30
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日（スポーツの日）	卓球開放日 9:30～12:00 カラオケ練習日 10:00～11:30				
			吹矢教室 13:30～15:30		カラオケ教室 13:30～15:30	フラワーアレンジメント教室 13:00～15:00
18	19	20	21	22	23	24
住区まつり	振替休館日	卓球開放日 9:30～12:00	料理教室 10:00～12:30 民舞教室 10:30～12:00		フラダンス教室 10:00～12:00	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	気楽に体操教室 13:30～15:00		書道教室 13:30～15:30	
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				
			吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30			