

2025年11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10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 －

11月の講座・催物のご案内

※各申込は事務所にてお受けし、定員制は満員になり次第締め切ります※

➤ 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
- ～ 津軽三味線の力強い演奏と民舞・フラダンス ～
- 三味線演奏者：高橋真祐美先生

➤ 「衛生講座」：歯と口の衛生についてⅡ

- ※ 講師：さいとう歯科クリニック(足立区中川) 齋藤竜太 院長
- 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

★12月催物の予定★

- ◆「健康シニアヨガ：ヨガ&ストレッチ」 講師：一般社団法人コーチングバリュー協会
- 開催日時：12月2日（火） 13:30～15:00
- 定員：30名 ⇒11月20日（木）10時から受付開始
- ◆演芸の集い ～今年最後の“演芸”をお届けします！～
- 開催日時：12月20日（土） 13:30～15:00
- 定員：50名 ⇒11月26日（水）10時から受付開始
- ◆「はつらつ体操：気軽に楽しく“はつらつ”と」 主催：健康推進部
- ～介護予防事業 講習会～ 講師：健康運動指導士 神谷秀行先生
- 開催日時：12月26日（金） 13:30～15:00
- 定員：30名 ⇒12月1日（月）10時から予約受付開始

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：11月4・5・6日 9:45～11:00

➤ 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：11月20日（木） 13:30～15:00
- 定員：24名 予約は要りません

一度是非、遊びに来てください!!

➤ 卓球 開放日：11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)
- 11月の開放日(6回) ■月曜日は、4・10・17・26日
- 土曜日は、8・22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：11月11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 ～

♪ 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：11月18日（火） 13:30～15:00
- 定員：30名 (当日受付、定員になり次第締切)

【11月：霜月：November】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
～ 各教室の開講及び利用状況は センター事務所までお尋ね下さい		～ 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～				1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日 (文化の日)	卓球開放日 9:30～11:30	フラワーアレンジメント教室 13:30～15:30	民舞教室 10:00～12:00 歯の衛生講座 13:30～15:00	カラオケ教室 13:30～15:30	卓球開放日 9:30～12:00 手芸教室 13:30～15:30
9	10	11	12	13	14	15
休館日	卓球開放日 9:30～12:00	カラオケ開放日 10:00～11:30	吹矢教室 13:30～15:30	健康講座 13:30～15:00	フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	悠々館お楽しみ会 13:30～15:00
16	17	18	19	20	21	22
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	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 住区de団らん 13:30～15:00	カラオケ教室 13:30～15:30	卓球開放日 9:30～12:00
23	24	25	26	27	28	29
休館日 (勤労感謝の日)	休館日 (振替休日)	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		フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	
30						
休館日						