

2025年12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11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～

悠々館のご案内

本年もご利用を頂きましてありがとうございました。来年も明るく元気に住区センターでお会いしましょう。職員一同、皆様のご来館をお待ちしております。

大谷田谷中住区センター管理運営委員会（悠々館）

➤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*

12月の催物のご案内：定員制は満員になり次第締め切ります

➤「楽しい音楽とフラの集い」

- ・谷中中学校吹奏楽部による演奏
- ・地元フラダンスチーム「フラリアナ」が素敵なフラを披露いたします
- ・ミレニウムシンガーズ（東京藝術大学出身団体）迫力ある歌のコンサート



- 開催日時：12月20日(土) 13:30～15:00
- 定員：60名 ⇒11月26日(水) 10時から申込受付開始

➤「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時から申込受付開始



➤「はつらつ体操：気楽に楽しく「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時から申込受付開始



★1月の催物予定★ ！2025年も多くの催事を用意しております！

♠「悠々館お楽しみ会」 ～楽しい演奏をお届けいたします！～

- 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

◆「ばく増し栄養講座」 ～簡単な料理を紹介しながら、楽しい栄養講座です～

- 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」 講師：東部保健センター 歯科衛生士

- 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 主催：健康推進部

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います！
～「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

- ◇12月1・2・3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：12月18日(木) 13:30～15:00
- 定員：24名 予約は要りません



➤ 卓球 開放日：12月は毎週月曜日と第2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)

○12月の開放日(5回) ■月曜日は、1・8・15・23日

■土曜日は、13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火曜日開放しています～

♪好きな歌を選曲して歌えます♪

○開放日時：12月9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◇ ～楽しいひとしよに歌いましょう～

♪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：12月16日(火) 13:30～15:00

○定員：30名 (当日受付、定員になり次第締切)



【12月：師走：December】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	1 卓球開放日 9:30～12:00	2 健康シニアヨガ 13:30～15:00	3	4 民舞教室 10:00～12:00	5 カラオケ教室 13:30～15:30 書道教室 13:30～15:30	6
7	8 卓球開放日 9:30～12:00	9 カラオケ開放日 10:00～11:30	10 吹矢教室 13:30～15:30	11	12 フラダンス教室 10:00～12:00	13 卓球開放日 9:30～12:00 手芸教室 13:30～15:30
14	15 卓球開放日 9:30～12:00	16 みんなで楽しいカラオケタイム 13:30～15:00	17 料理教室 10:00～12:30 気楽に体操教室 13:30～15:00	18 民舞教室 10:00～12:00 住区de団らん 13:30～15:00	19 カラオケ教室 13:30～15:30	20 楽しい音楽とフラの集い 13:30～15:00
21	22 休館日 (館内整理日)	23 卓球開放日 10:00～11:30	24 吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30	25	26 フラダンス教室 10:00～12:00 はつらつ体操 13:30～15:00 書道教室 13:30～15:30	27 フラワーアレンジメント教室 10:30～12:00
28	29	30	31	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		
休館日	年末休館日	年末休館日	年末休館日			