

2026年2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

2026年1月20日 発行



～大谷田谷中住区センターに来て見て下さい！ 毎月、様々な「催物」を用意して、皆様をお待ちしております！～

悠々館のご案内

～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～

＊入館票の登録・発行をしますと次回より簡単に入館ができます＊

➤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

◇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

◇教室の開講及び利用状況は事務所にお尋ねください

➤「もちつき大会」 ～ もちつきの実演、つくたてのお餅を是非！ ～

○開催日時：2月1日(日) 10:30～

○会場：大谷田谷中住区センター 館庭

★お餅が無くなり次第終了、参加費無料(おかわりなし)です☆



➤「健康シニアヨガ：シニア向けヨガ&ストレッチ教室」

○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

講師：一般社団法人コーチングバリュー協会



➤「健康講座：介護予防 元気に過ごせる食生活」 講師：加藤秀美 管理栄養士

○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

3月の催物予定

◆「グランドゴルフ大会」 ～ 年に2回開催される大会です ～

○開催日時：3月12日(木) 9:30～ 会場：中川公園

○定員：30名 →2月19日(木)10時から申込受付開始



♣「健康講座：ベジチェック 野菜摂取量の把握と対策」 主催：健康推進部

○開催日時：3月12日(木) 13:30～15:00

○定員：30名 →2月18日(水)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」 講師：健康運動指導士 神谷秀行先生

○開催日時：3月13日(金) 13:30～14:30

○定員：30名 →2月20日(金)10時から申込受付開始



♥「悠々館 お楽しみ会：～ゆ～ゆ～湯 お楽しみイベント～」 主催：足立区浴場組合

○開催日時：3月16日(月) 12:30～14:00

○定員：80名 →2月19日(木)10時から申込受付開始



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

◇2月2・3・4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：2月19日(木) 13:30～15:00

○定員：24名 予約は要りません



➤ 卓球 開放日：2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)

○2月の開放日(6回)

■月曜日は、2・9・16・25日

■土曜日は、14・28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：2月10日(火) 10:00～11:30

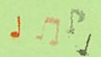
○定員：14名 (当日受付、定員になり次第締切)

◇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：2月17日(火) 13:30～15:00

○定員：30名 (当日受付、定員になり次第締切)



【2月：如月：February】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	5	6	7
休館日 もちつき大会	卓球開放日 9:30～12:00			民舞教室 10:00～12:00		
		シニアヨガ 13:30～15:00	フラワーアレンジメント教室 13:30～15:30		カラオケ教室 13:30～15:30	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	卓球開放日 9:30～12:00	カラオケ開放日 10:00～11:30	休館日 (建国記念の日)		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
15	16	17	18	19	20	21
休館日	卓球開放日 9:30～12:00		料理教室 10:00～12:30	民舞教室 10:00～12:00		
		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 13:30～15:00	住区de団らん 13:30～15:00	カラオケ教室 13:30～15:30	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 (天皇誕生日)	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	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	卓球開放日 9:30～12:00

健康器具 (マッサージ機・ヘルストロン) パ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

将棋



開館日は、9:30～
ラジオ体操開催!!

