

2026年3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2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～



悠々館ご利用のご案内 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
◇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ます

筋肉測定会 (月一回)：はく増生活応援 実施日：3月3・4日 9:45～11:00

➤「住区de団らん」～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：3月19日(木) 13:30～15:00
○定員：24名 (予約は要りません) 主催 悠々館

➤ **卓球：開放日** ～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) ①9:30～10:45 ②10:45～12:00
○毎回事前予約：開放日の一週間前 10:00～ (各回 定員12名)

➤ **カラオケ練習日** ～好きな歌を選曲して歌えます～
○開催日：3月10日(火) 10:00～11:30 (毎月第2火曜日を開放します)
○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、楽しくいっしょに歌いましょう～
○開催日：3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)

➤ **健康シニアヨガ**：シニア向けヨガ&ストレッチ 講師：一般社団法人コーチングビュー協会
○開催日：4月7日(火) 13:30～15:00
○事前予約制定員(30名) ⇒3月17日(火)10時から予約受付開始

4月 予告

➤「**グランドゴルフ大会**」～日頃の練習の成果を発揮してください～
○開催日：3月12日(木) 9:00集合 9:30 スタート～
○会場：中川公園 (雨天順延)
○事前予約制 (定員30名) ⇒2月19日(木)10時から予約受付開始

➤「**健康講座** ～ベジチェック 野菜摂取の把握と対策～」 主催：健康推進部
講師：東和保健センター 保健師
○開催日：3月12日 (木) 13:30～15:00
○事前予約制 (定員30名) ⇒2月18日(水)10時から予約受付開始

➤「**はつらつ体操**」 講師：健康運動指導士 神谷秀行先生
○開催日：3月13日(金) 13:30～14:30
○事前予約制 (定員30名) ⇒2月20日(金)10時から予約受付開始

➤「**悠々館お楽しみ会**」～ゆ～ゆ～湯 お楽しみイベント～
○開催日：3月16日(月) 12:00開場 開演：12:30～14:00
○事前予約制 (定員80名)：観覧には事前受付が必要です
⇒2月19日(木)10時から大谷田谷中住区センター事務所にて
○出演 ・総合司会・漫談：風呂わく三さん【※ 絶好調 ※】
・音曲：鯛家猫輔さん ・大道芸：YUKIさん
・歌謡舞踊ショー：「響ファミリー」さん【情熱躍動舞台を！】
🔥 湯つたりのんびり裸のつきあい 🔥 主催：足立区浴場組合

令和8年度教室の募集受付が始まります ～ 申込受付開始日 **3月2日(月) 10時から** 事務所窓口にて ～

部会	教室名	募集人員	開講日時
悠々部	民舞	30名	第1・3 (水) 10:30～12:00
	書道	30名	第2・4 (金) 13:30～15:30
	カラオケ	50名	第1・3 (金) 13:30～15:30
女性部	フラワーアレンジ	30名	第1 (水) 13:30～15:30
	手芸	30名	第2 (土) 13:30～15:30
	料理	25名	第3 (水) 10:00～12:30

部会	教室名	募集人員	開講日時
青壮年部	フラダンス	20名	第2・4 (金) 10:00～12:00
	気楽に体操	30名	第3 (水) 13:30～15:00
	吹矢	25名	第2・4 (水) 13:30～15:30
悠々館	気功	30名	第4 (水) 13:30～14:30

◇ 教室は4月から一年間の定員制・登録制です ◇
◇ お友達と一緒に、楽しく学べる時間を始めませんか ◇

[3月：弥生：March]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	新教室受付開始日 10:00～	卓球開放日 9:30～12:00	フラワーアレンジメント 13:30～15:30	民舞教室 10:00～12:00	カラオケ教室 13:30～15:30	
休館日	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	グランドゴルフ大会 9:30～12:00 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 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
休館日	悠々館お楽しみ会 12:30～14:00	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	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	休館日 (春分の日)	カラオケ教室 13:30～15:30
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		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
休館日	卓球開放日 9:30～12:00					

健康器具 (マッサージチェア・ヘルストロン)、バンパーコーナー、将棋、囲碁、オセロをご利用出来ます

開館日は**9:30～**
ラジオ体操開催中!

