

# 2024年4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

2024年3月20日 発行

お弁当 桜の花びら 入りけり



### 悠々館のご利用について 一般利用

▶開館時間 9:00 ~ 17:00

皆様が安心してご利用できるよう、引き続き 来館時の検温・消毒・手洗いについては、今後ともご協力をお願いいたします

### ▶「住区de団らん」

主催：悠々館

～ゲーム、脳トレ等で楽しい時間をお過ごしください～

※開催日：4月18日(木) 13:30～15:00

※定員20名 予約は要りません



### ▶カラオケ：開放日 ～毎月第2火曜日開放してます～

※開放日：4月9日(火) ⇒ 当日受付(定員になり次第終了)

※開放時間 ①9:50～11:10：個別で歌う時間です：定員14名  
②11:15～12:00：皆さんで歌う時間です：定員30名



### ▶卓球：開放日 ～毎週月曜日開放してます～

※4月の開放日：1日・8日・15日 9:30～12:00

※毎回事前予約：開放日の一週間前、10:00～受付開始

(申込み日が休館日の場合、翌日からの受付となります。当日の受付は出来ません)

※①9:30～10:45(定員12名) ②10:45～12:00(定員12名)：2部入替制



### ☆5月の行事予定☆ ～詳しくは「5月のお知らせ」で掲載いたします～

▶「はつらつ体操：神谷秀行先生」 ※開催日：5月9日(木) 13:30～14:30

※事前予約制(定員30名) ⇒4月20日(土) 10時から予約受付開始

▶「音楽健康講座：音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ」

※開催日：5月21日(火) 13:30～15:00 事前予約制(定員30名)

### ▶「悠々館 お楽しみ会」～春のふれあいスペシャルコンサート～

【出演：東京藝術大学出身者団体「ミレニアムシンガーズ」】

～演奏曲：落葉松・乾杯の歌・オペラ(魔笛)他・みんなで歌おうコーナー～

※開催日：4月20日(土) 13:30～15:00

※事前予約制(定員50名) ⇒4月1日(月) 10時から予約受付開始  
演奏 足立区えんチャレ登録団体「ミレニアムシンガーズ」



### ▶「リフレッシュ体操」～心身と脳の活性化～

※開催日：4月16日(火) 13:30～15:00

※事前予約制(定員30名) ⇒4月2日(火) 10時から予約受付開始  
協力：レコードブック北綾瀬



### ▶【65歳から たんぱく増し生活を！：食べてフレイル予防】

～高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな思いを込めて「**ぱく増し**」という標語を作りました～

定期的に測定し、体重や筋肉量を確認し、維持・向上を目指しましょう

### 6月から大谷田谷中住区センターでスタートします!!

①「測定会：身長体重・体組成・握力」実施 ⇒毎月1回

②「栄養講座：超簡単料理の実演」開催 ⇒6月・1月予定

⇒1年を通して上記①②を足立区地域包括ケア推進課が支援いたします

## ～ 令和6年度教室の申込受付中です(4月スタート!)～

| 部会  | 教室名      | 開講日      | 募集人員 | 開講日時                |
|-----|----------|----------|------|---------------------|
| 悠々部 | 民舞       | 4月4日(木)  | 30名  | 第1・3(木) 10:00～12:00 |
|     | 書道       | 4月12日(金) | 30名  | 第2・4(金) 13:30～15:30 |
|     | カラオケ     | 4月5日(金)  | 50名  | 第1・3(金) 13:30～15:30 |
| 女性部 | フラワーアレンジ | 4月3日(水)  | 30名  | 第1(水) 13:30～15:30   |
|     | 手芸       | 4月13日(土) | 30名  | 第2(土) 13:30～15:30   |
|     | 料理       | 4月17日(水) | 25名  | 第3(水) 10:00～12:30   |

| 部会   | 教室名   | 開講日      | 募集人員 | 開講日時                |
|------|-------|----------|------|---------------------|
| 青壮年部 | フラダンス | 4月12日(金) | 20名  | 第2・4(金) 10:00～12:00 |
|      | 気楽に体操 | 4月17日(水) | 30名  | 第3(水) 13:30～15:00   |
|      | 吹矢    | 4月10日(水) | 25名  | 第2・4(水) 13:30～15:30 |
| 悠々館  | 気功    | 4月2日     | 受付終了 | 第4(水) 13:30～14:30   |

◇ 教室の開講及び利用状況はセンターにお尋ねください ◇

◇ 初心者の方のお申込みもお待ちしております ◇

### 【4月：卯月：April】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                        |
|     | 卓球開放日<br>9:30～11:30 |                         | フラワーアレンジメント<br>13:30～15:30                    | 民舞教室<br>10:00～12:00                           | カラオケ教室<br>13:30～15:30                         |                          |
| 7   | 8                   | 9                       | 10  | 11  | 12  | 13                       |
| 休館日 | 卓球開放日<br>9:30～11:30 | カラオケ(開放日)<br>9:50～12:00 | 吹矢教室<br>13:30～15:30                           |   | フラダンス教室<br>10:00～12:00<br>書道教室<br>13:30～15:30 | 手芸教室<br>13:30～15:30      |
| 14  | 15                  | 16                      | 17  | 18  | 19  | 20                       |
| 休館日 | 卓球開放日<br>9:30～11:30 |                         | 料理教室<br>10:00～12:30<br>気楽に体操教室<br>13:30～15:00 | 民舞教室<br>10:00～12:00<br>住区de団らん<br>13:30～15:00 | カラオケ教室<br>13:30～15:30                         | 悠々館 お楽しみ会<br>13:30～15:00 |
| 21  | 22                  | 23                      | 24  | 25  | 26  | 27                       |
| 休館日 | 休館日<br>館内整理日        |                         | 吹矢教室 13:30～15:30<br>気功教室 13:30～14:30          |   | フラダンス教室<br>10:00～12:00<br>書道教室<br>13:30～15:30 |                          |
| 28  | 29                  | 30                      |   |   |   |                          |
| 休館日 | 休館日<br>(昭和の日)       |                         |   |   |   |                          |

ラジオ体操は、**毎朝9:30**から行ってます

健康器具・バンパーもご利用出来ます

