

2026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

2026年3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
- ◇ 教室の開講及び利用状況は事務所にお尋ねください
- ◇ 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
** 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 **



筋肉測定会：はく増生活応援？ 実施日：4月6・7・8日 9:45～11:00

➤ 「健康シニアヨガ：シニア向けヨガ&ストレッチ教室」

- 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



講師：一般社団法人コーチングバリュー協会

➤ 「講習会：自転車の新交通ルールを知ろう」

主催：綾瀬警察署

- 開催日：4月20日(月) 13:30～14:30
- 定員：30名 (当日受付、定員になり次第締切)



～4月1日から施行される「自転車新ルール」を再確認しましょう～

➤ 「健康音楽体操」

講師：音楽健康指導士 山田瑞紀先生

- 開催日：4月23日(木) 13:30～15:00
 - 事前予約制 (定員30名) ⇒ 4月1日(水)10時から予約受付開始
- ♪ 音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ ♪ ～フレイル予防～



5月催物の予定

♠「はつらつ体操：気楽に楽しく!!」

講師：健康運動指導士 神谷秀行先生

- 開催日時：5月7日(木) 13:30～14:30
- 定員：30名 ⇒ 4月13日(月)10時から申込受付開始



♣「悠々館お楽しみ会」

～「玉会」がお届けする歌・踊りの演芸ショー～

- 開催日：5月16日(土) 13:30～15:00
- 事前予約制 (定員50名) ⇒ 4月20日(月)10時から申込受付開始

令和8年度教室の募集受付が始まりました

～ 詳しくは、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	受付終了	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	受付終了	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 ◇

◇ 初心者の方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 民舞教室 10:30～12:00 フラワーアレンジメント 13:30～15:30	2	3 カラオケ教室 13:30～15:30	4
5	6 卓球開放日 9:30～12:00	7 シニアヨガ 13:30～15:00	8 吹矢教室 13:30～15:30	9	10 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	11 卓球開放日 9:30～12:00 手芸教室 13:30～15:30
12	13 卓球開放日 9:30～12:00	14 カラオケ練習日 10:00～11:30	15 料理教室 10:00～12:30 民舞教室 10:30～12:00 気楽に体操教室 13:30～15:00	16 住区de団らん 13:30～15:00	17 カラオケ教室 13:30～15:30	18
19	20 卓球開放日 9:30～12:00	21 カラオケ練習日 10:00～11:30	22 料理教室 10:00～12:30 民舞教室 10:30～12:00 気楽に体操教室 13:30～15:00	23 住区de団らん 13:30～15:00	24 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	25 卓球開放日 9:30～12:00
26	27 卓球開放日 9:30～12:00 自転車の新交通ルール 13:30～14:30	28 みんなで楽しいカラオケタイム 13:30～15:00	29 吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30	30 健康音楽体操 13:30～15:00	カラオケ教室 13:30～15:30	卓球開放日 9:30～12:00
休館日	休館日 (館内整理日)	卓球開放日 9:30～12:00	休館日 (昭和の日)			

開館日は、9:30～
ラジオ体操開催中！

