

2025年5月のお知らせ

足立区大谷田 4-16-6 ☎・FAX 5697-3390

5月

大谷田谷中住区センター悠々館

2025年4月20日 発行

～ 五月来ぬ キャベツたっぷり 切りきざみ ～



悠々館のご利用について 一般利用

▶開館時間 9:00 ～ 17:00

～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～

◇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

開館日は、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 ～楽しんで、無理せず～

◇健康器具（マッサージ機・ヘルストロン）、バンパーコーナー、将棋、囲碁、オセロをご用意しております。

♪ 新聞の閲覧もできます、気軽にお越しください ♪

筋肉測定会

◇5月12～14日
：9:45～11:00

♥ 毎月1回測定し、
体重や骨格筋量を
増やしましょう

令和7年度教室の申込受付中です（4月スタート）

* 気功教室・料理教室は受付終了してます *

・教室によっては年度途中参加が出来ますので事務所にお問合せ下さい

・新しい事を始めてみませんか！

・見学できます

▶「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：5月15日（木） 13:30～15:00

※定員20名 予約は要りません 是非、遊びに来てください!!

▶カラオケ開放日：好きな歌を選曲して歌えます ～毎月第2火曜日開放してます～

※開放日：5月13日（火） ⇒ 当日受付（定員14名）

※開放時間 10:00～11:30（定員なり次第終了）

▶みんなで楽しいカラオケタイム ～ みんなで楽しく歌いましょう ～

※開催日：5月20日（火） ⇒ 当日受付（定員30名）

※開放時間 13:30～15:00（定員なり次第終了）

▶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） # 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）

※5月の開放日（6回） ■ 月曜日は、7・12・19・27日

■ 土曜日は、10・24日

※毎回事前予約：開放日の一週間前 10:00～ 予約受付開始

（申込み日が休館日の場合、翌日からの受付となります）

▶「はつらつ体操：自分のことは自分でできる」

～運動・口腔・栄養機能 の向上～

※開催日：5月9日（金） 13:30～14:30

※事前予約制（定員30名） ⇒ 4月14日（月）10時から受付開始

※講師：健康運動指導士 神谷秀行先生 主催：悠々館

▶「悠々館 お楽しみ会」 ～ 演芸マジックショー&演舞&フラダンス ～

※開催日：5月10日（土） 13:30～15:00

※事前予約制（定員50名） ⇒ 4月14日（月）10時から受付開始

【出演】 ①演芸マジックショー：ミスターチャーリー ～笑って健康、医者知らず～

②演舞：素敵な「踊り」を2曲お届けします

③当館フラダンス教室の生徒さんがフラを披露します

☆ 6月催物のお知らせ ☆

♣「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：6月3日（火） ⇒ 5月12日（月）10時から受付開始

※事前予約制（定員30名）

♠「健康講座：協力 足立区地域包括支援センター」 主催：健康推進部

～『介護保険のイロハ』を講習します！～

※開催日：6月12日（木） 13:30～15:00

※事前予約制（定員30名） ⇒ 5月19日（月）10時から受付開始

♥「栄養講座：フレイル予防」 主催：足立区高齢者地域包括ケア推進課

※開催日：6月17日（火） 13:30～14:30

※事前予約制（定員40名） ⇒ 5月20日（火）10時から受付開始

【5月：皐月：May】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
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				1 民舞教室 10:00～12:00	2 カラオケ教室 13:30～15:30	3 休館日 (憲法記念日)
4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 卓球開放日 9:30～12:30 フラワーアレンジメント 13:30～15:30	8	9 フラダンス教室 10:00～12:00 はつらつ体操 13:30～14:30 書道教室 13:30～15:30	10 卓球開放日 9:30～12:00 悠々館お楽しみ会 13:30～15:00 手芸教室 13:30～15:30
11	12 卓球開放日 9:30～12:00	13 カラオケ開放日 10:00～11:30	14	15 民舞教室 10:00～12:00 住区de団らん 13:30～15:00	16 カラオケ教室 13:30～15:30	17
18	19 卓球開放日 9:30～12:00	20 みんなで楽しいカラオケタイム 13:30～15:00	21 料理教室 10:00～12:30 気楽に体操教室 13:30～15:00	22	23 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	24 卓球開放日 9:30～12:00
25	26	27 卓球開放日 9:30～12:00	28 吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30	29	30	31
休館日	休館日 館内整理日					