

2025年6月のお知らせ

足立区大谷田4-16-6 ☎・FAX 5697-3390

6月

大谷田谷中住区センター悠々館

2025年5月20日 発行

～ 梅雨晴れや ところどころに 蟻の道 ～



悠々館のご利用について 一般利用

➤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

◇本館各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いたします
大谷田谷中住区センター管理運営委員会

悠々館とは？

～ 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～

*お気軽に大谷田谷中住区センターへお友達やご近所さんをお誘いの上、遊びに来て下さい 各種イベントも開催しております

筋肉測定会

◇6月2～4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

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♪

➤「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：6月19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：好きな歌を選んで歌えます ～毎月第2火曜日開放してます～

※開放日：6月10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 ～

※開放日：6月24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）

※6月の開放日（7回） ■月曜日は、2・9・16・24・30日

■土曜日は、14・28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）

➤「健康シニアヨガ：ヨガ&ストレッチ」

主催：悠々館

～ シニア向けヨガ教室&ストレッチ教室 ～

※開催日：6月3日（火） 13:30～15:00

※事前予約制（定員30名）⇒ 5月12日（月）10時から受付開始

※講師：一般社団法人コーチングバリュー協会



➤「健康講座：『介護保険のイロハ』を講習いたします！」 主催：健康推進部

協力：足立区地域包括支援センターさの

※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（フレイルを防ぐ）：65歳から たんぱく増し 生活を！」

～簡単な料理をしながら楽しい栄養講座を行います 食教材のおみやげ付です～

●おいしい食事の話 ●たんぱく質を摂るポイント ●超かんたん料理の実演

※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



主催：足立区高齢者地域包括ケア推進課

☆ 7月催し物のご案内 ☆

！ 厳しい暑さが続きます、涼しい住区センターでお楽しみください

毎月盛りだくさんの催しがあります。詳しくは「各月のお知らせ」で！

♠「悠々館 お楽しみ会」 ～ 歌あり踊りあり、楽しいひと時をお過ごしください！

※開催日：7月19日（土） 13:30～15:00

※事前予約制（定員50名）⇒6月24日（火）10時から受付開始

◇予定演目：足立区中心に活動する「玉会」による演芸会 他 ◇



【6月：水無月：June】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	卓球開放日 9:30～12:00	健康シニアヨガ 13:30～15:00	フラワーアレンジメント教室 13:30～15:30	民舞教室 10:00～12:00	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	吹矢教室 13:30～15:30	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 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	栄養講座（フレイル予防） 13:30～14:30	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	カラオケ教室 13:30～15:30	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 館内整理日	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	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
29	30	ラジオ体操は、休館日を除く 毎朝9:30 から行ってます♪		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		
休館日	卓球開放日 9:30～12:00					

