

2025年7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

2025年6月20日 発行



～ 厳しい暑さが続きます “涼み処”大谷田谷中住区センターで ？ ちょっと休んでいきませんか？ ～

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 －

～ 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～

大谷田谷中住区センター管理運営委員会

◇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ます

* 来館時、受付簿にお名前記入をお願いします 入館票発行手続きで、次回より簡単に入館出来ます*

！ 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 ♪

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

第1・第2体操で6分間 ～ 楽せず、無理せず～

！ 自由参加です お気軽にお友達や近所さんをお誘いの上、遊びに来て下さい！



筋肉測定会：ばく増し活動

＞毎月1回、血圧・身長・握力・体重・骨格筋量・体脂肪率を測定します

～ 足立区「食べてフレイル予防事業」の一環です～

* 7月実施日：7月7・8・9日 9:45～11:00

♡ 定期的に測定し、体重や筋肉量の維持・向上を目指しましょう ♡

＞「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：7月17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火曜日開放しています～

※開放日：7月8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 ～ みなさんと楽しく歌いましょう～

※開放日：7月15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）

※7月の開放日（6回） ■ 月曜日は、7・14・22・29日

■ 土曜日は、12・26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）



＞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） ！ 観覧には事前受付が必要です

⇒6月24日（火）10時から受付開始

※出演：足立区を中心に活動する「玉会」の皆様

- 足立区ボランティアセンター登録団体 -



☆ 8月催し物のご案内 ☆

～ 毎月、皆様に参加して頂ける「運動講座」「健康に関する講座」及び
「演芸会」「演舞会」「歌会」「演奏会」等 盛りだくさんの催しを開催します～



♠「健康シニアヨガ」 講師：一般社団法人 コーチングバリュー協会

※開催日：8月5日（火） 13:30～15:00

※事前予約制（定員30名） ⇒7月14日（月）10時から受付開始

♡「はつらつ体操：自分のことは自分でできる」

※開催日：8月8日（金） 13:30～14:30

※事前予約制（定員30名） ⇒7月15日（火）10時から受付開始

講師：健康運動指導士 神谷秀行先生

【7月：文月：July】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
				民舞教室 10:00～12:00		
			フラワーアレンジメント教室 13:30～15:30		カラオケ教室 13:30～15:30	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	卓球開放日 9:30～12:00	カラオケ開放日 10:00～11:30			フラダンス教室 10:00～12:00	卓球開放日 9:30～12:00
			吹矢教室 13:30～15:30		書道教室 13:30～15:30	手芸教室 13:30～15:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	卓球開放日 9:30～12:00		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	カラオケ教室 13:30～15:30	悠々館お楽しみ会 13:30～15:00
		みんなで楽しいカラオケタイム 13:30～15:00				
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日 （海の日）	卓球開放日 9:30～12:00			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
			吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30			
27	28	29	30	31		
休館日	休館日 館内整理日	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）、 バンパーコーナーをご利用出来ます	