

2025年8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7月20日 発行



～厳しい暑さが続きます 住区センターへ“涼み”に来ませんか！ 悠々館 は、高齢者のコミュニティの場として、60歳以上のすべての方が、ご利用出来ます～

悠々館のご利用について 一般利用

- 開館時間 9:00 ～ 17:00
ー 休館日：日曜日・祝日・館内整理日・年末年始 ー
- ◇8月は、各教室お休みです
◇教室の開講及び利用状況はセンター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

開館日は、ラジオ体操やってます

- ！朝9：30スタート 大広間で！
◇「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
～ 楽せず、無理せず ～
＊ 涼しい室内でやってます、是非一度参加してみませんか ＊

筋肉測定会 ばく質活動

- ◇8月4日と6日
：9:45～11:00
♥ 毎月1回測定し、
体重や骨格筋量を
確認しましょう ♥

➤「住区de団らん」 主催：悠々館

～皆さんでゲーム・脳トレ等、楽しい時間をお過ごしください～

- ※開催日：8月21日（木） 13:30～15:00
※定員24名 予約は要りません 是非、遊びに来てください!!

➤卓球：開放日 ～毎週月曜日と第2・4土曜日を開放しています～

- 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）
※8月の開放日(6回) ■月曜日は、4・12・18・26日
■土曜日は、9・23日

※毎回事前予約制：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)

➤カラオケ開放日 ～毎月第2火曜日開放しています～

- ♪ 好きな歌を選んで歌えます ♪
※開放日：8月12日（火）⇒ 当日受付(定員14名)
※開放時間 10:00～11:30(定員になり次第終了)

➤みんなで楽しいカラオケタイム

- ♪ 皆さんでいっしょに楽しく歌いましょう ♪
※開放日：8月19日（火）⇒ 当日受付(定員30名)
※開放時間 13:30～15:00(定員になり次第終了)
～ 懐かしの昭和歌謡曲・叙情歌・童謡などをご用意しております ～

➤「キウイフルーツ 栄養講座」 ～熱中症対策のために～

☺ 参加者にキウイがもらえる講座です ♥

- ※開催日：8月5日（火） 10:00～11:00
※事前予約制（定員30名）⇒7月14日（月）10時から予約受付開始
※講師：日本栄養士協会 足立支部 横山かね子先生 主催：悠々館

➤「健康シニアヨガ：シニア向けヨガ&ストレッチ教室」

～初心者の方も是非、体験してください～

- ※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 主催：悠々館

➤「はつらつ体操：自分のことは自分でできる身体づくり」

～運動・口腔・栄養機能 の向上～

- ※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時から予約受付開始
※講師：健康運動指導士 神谷秀行先生 主催：悠々館

☆ 9月催し物のご案内 ☆

- ♠「敬老の日の集い」 開催日：9月13日（土）13:30～15:00
・定員40名（事前予約制）⇒8月18日（月）10時から予約受付開始
♣「グランドゴルフ大会」 開催日：9月25日（木）9:30スタート
・会場：中川公園 ・定員30名（事前予約制） ・雨天順延

【8月：葉月：August】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 1	土 2
～ 健康器具（マッサージ機・ヘルストロン）、バンパーコーナーのご利用できます 将棋、囲碁、オセロもご自由にご利用下さい～ ♪ 新聞の閲覧もできます、気軽にお越しください ♪						
3	4	5	6	7	8	9
休館日	卓球開放日 9:30～12:00	キウイフルーツ栄養講座 10:00～11:00 健康シニアヨガ 13:30～15:00			はつらつ体操 13:30～14:30	卓球開放日 9:30～12:00
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日 (山の日)	カラオケ開放10:00～11:30 卓球開放 9:30～12:00				
17	18	19	20	21	22	23
休館日	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		住区de団らん 13:30～15:00		卓球開放日 9:30～12:00
24	25	26	27	28	29	30
休館日	休館日 館内整理日	卓球開放日 9:30～12:00				
31 休館日						