

2025年9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8月20日 発行



～厳しい残暑が続きます 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

－ 休館日：日曜日・祝日・館内整理日・年末年始 －

➤「敬老の日の集い」 ～「敬老の日」をお祝いして～

★★★ 盛りだくさんの楽しい催しをご用意いたしました ★★★

○ 開催日：9月13日（土）

○ 開催時間：13:30～15:00

○ 定員：50名（参加者にはプレゼント贈呈）

○ 申込受付開始日：8月18日（月）10時から事務所にて

＊ ＊ 定員になり次第締切いたします ＊ ＊

★祭礼ばやし：太鼓・お囃子の演奏（葛西囃子佐野保存会）

★舞踊、フラダンス

★「カラオケ教室」講師による歌のお披露目



➤ グランドゴルフ大会 ～日ごろの練習成果を発揮してください～

○ 開催日：9月25日（木）9:30スタート 雨天順延

○ 会場：中川公園（集合時間 9:00）

○ 定員：30名（定員になり次第締切）

○ 申込受付開始日：9月1日（月）10時から事務所にて



☆ 10月催し物のご案内 ☆

♣「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：10月10日（金） 13:30～14:30

○ 定員：30名 ⇒ 9月24日（水）10時から受付開始

※講師：健康運動指導士 神谷秀行先生

♠「第32回 大谷田谷中住区まつり」

「住区まつり」開催！ 皆様のご来館をお待ちしております！！

○ 開催日：10月19日（日）

・悠々館コーナー：演芸会、作品展示等

・児童館コーナー：ゲーム、工作等

・その他模擬店出店予定



健康推進のご案内

・開館日の 毎朝9:30 から大広間で「ラジオ体操」やっています！

～毎日続けて健康維持に役立てましょう 無理せず、楽せず～

筋肉測定会：ばく増し活動

♥ 毎月1回測定で、体重や骨格筋量を確認し、健康な生活習慣に役立てましょう ♥

実施日：9月1・2・3日 9:45～11:00

➤「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：9月18日（木） 13:30～15:00

○ 定員：24名 予約は要りません

一度是非、遊びに来てください！！



➤卓球 開放日 ～9月は毎週月曜日と第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）

○ 9月の開放日（6回） ■ 月曜日は、1・8・16・24・29日

■ 土曜日は、27日

○ 毎回事前申込：開放日の一週間前 10:00～（定員になり次第締切）

* 申込み日が休館日の場合、翌日からの受付となります



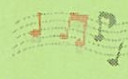
➤カラオケ 開放日

～毎月第2火曜日開放しています～

♪ 好きな歌を選曲して歌えます ♪

○ 開放日：9月9日（火） 10:00～11:30

○ 定員：14名（当日受付、定員になり次第締切）



➤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：9月16日（火） 13:30～15:00

○ 定員：30名（当日受付、定員になり次第締切）



♪ 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 ♪

【9月：長月：September】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
開館日は 9:30～ ラジオ体操開催	1 卓球開放日 9:30～12:00	2	3 フラワーアレンジメント教室 13:30～15:30	4 民舞教室 10:00～12:00	5 カラオケ教室 13:30～15:30	6
7	8 卓球開放日 9:30～12:00	9 カラオケ開放日 10:00～11:30	10 吹矢教室 13:30～15:30	11	12 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	13 手芸教室 13:30～15:30 「敬老の日」の集い 13:30～15:00
14	15 休館日 (敬老の日)	16 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	17 料理教室 10:00～12:30 気楽に体操教室 13:30～15:00	18 民舞教室 10:00～12:00 住区de団らん 13:30～15:00	19 カラオケ教室 13:30～15:30	20
21	22 休館日 館内整理日	23 休館日 (秋分の日)	24 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	25 フラダンス大会 9:30～12:00	26 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	27 卓球開放日 9:30～12:00
28	29 卓球開放日 9:30～12:00	30	～ 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 ♪			
休館日						

