

# 2026年6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

2026年5月20日 発行

～ 紫陽花に 雫あつめて 朝日かな ～



<h3>悠々館のご利用について 一般利用</h3> <p>➤ 開館時間 9:00 ～ 17:00</p> <p>◇ 休館日：日曜日・祝日・館内整理日・年末年始</p> <p>◇ 本館各教室の開講及び利用状況は事務所に尋ねてください</p> <p>◇ 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</p> <p style="text-align: center;">大谷田谷中住区センター管理運営委員会</p>	<h3>住区センター「悠々館」とは？</h3> <p>～ 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～</p> <p>* 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</p>	<h3>筋肉測定会</h3> <p>6月1・2・3日 9:45～11:00</p> <p>♥ 毎月1回測定し、体重や骨格筋量を確認しましょう</p>
---	--	--

### 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 ～楽せず、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♪

### ➤ 「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2日(火) 13:30～15:00

○ 事前予約制（定員30名）⇒ 5月11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

### ➤ 「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18日(木) 13:30～15:00

○ 定員24名 予約は要りません 是非、遊びに来て下さい!!

### ➤ 「健康講座」

～ 介護予防：介護状態にならないために～ 主催：健康推進部

○ 開催日：6月11日(木) 13:30～15:00

○ 事前予約制（定員30名）⇒ 5月18日(月)10時から受付開始

協力：等潤病院リハビリテーション部 健康応援隊 理学療法士

### ➤ カラオケ練習日：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：6月9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)

### ➤ 「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～

○ 開催日：6月23日(火) 13:30～14:30

○ 事前予約制（定員40名）⇒ 6月1日(月)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

### ➤ 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16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)

### 7月催物の予定

♣ 「ぱく増し：筋肉トレーニング」 主催：足立区高齢者地域包括ケア推進課

リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣 ～転ばないカラダをつくる～

○ 開催日：7月14日(火) 13:30～15:00

○ 事前予約制（定員30名）⇒ 6月23日(火)10時から受付開始

♣ 「悠々館 お楽しみ会」

○ 開催日：7月18日(土) 13:30～15:00

○ 事前予約制（定員50名）⇒ 6月23日(火)10時から受付開始

### ➤ 卓球 開放日

○ 9:30～12:00 (2部入替制です)

① 9:30～10:45 (定員12名) ② 10:45～12:00 (定員12名)

○ 6月の開放日(7回) 1日・8日・13日・15日・23日・27日・29日

○ 事前予約制 ⇒ 開放日の一週間前 10:00～ 受付開始

？お友達も誘って、卓球をお楽しみください！

[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
開館日は 9:30～ ラジオ体操開催	1 卓球開放日 9:30～12:00 フラワーアレンジメント教室 13:30～15:30	2 健康シニアヨガ 13:30～15:00	3 民舞教室 10:30～12:00	4	5 カラオケ教室 13:30～15:30	6
7	8 卓球開放日 9:30～12:00	9 カラオケ練習日 10:00～11:30	10	11 吹矢教室 13:30～15:30	12 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	13 卓球開放日 9:30～12:00 手芸教室 13:30～15:30
14	15 卓球開放日 9:30～12:00	16	17 料理教室 10:00～12:30 民舞教室 10:30～12:00	18 健康講座 13:30～15:00	19 カラオケ教室 13:30～15:30	20
休館日	21	22 みんなで楽しいカラオケタイム 13:30～15:00	23 気楽に体操教室 13:30～15:00	24 住区de団らん 13:30～15:00	25	26 卓球開放日 9:30～12:00
休館日	27	28 卓球開放日 9:30～12:00	29 卓球開放日 9:30～12:00 栄養講座 (フレイル予防) 13:30～14:30	30 吹矢教室 13:30～15:30 気功教室 13:30～14:30	31 フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 13:30～15:30	休館日
休館日	休館日 館内整理日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
28	29 卓球開放日 9:30～12:00	30	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			