



2026

悠々館

2月のお知らせ

千住あずま住区センター

千住東2-21-18

☎ FAX 3882-1218

厳しい寒さが続く中、先日ガーデニング部が植えたチューリップの球根に芽が吹き始めました。
春が静かに足音を立てながら近づいてきたようで 心もからだもぽかぽかしたような気分になります。

* 悠々館の一般ご利用は午前9時から午後5時まで一日を通してご利用できます。

「若々しく生きるために」
～昭和歌謡コンサート～
(健康推進部)
出演 鶴澤麻衣子
(うたごえ広場講師)
日時:2月13日(金)
午後1:30～
場所:3階集会室
自由参加!
状況により入場を制限させて頂く場合もございます。

行事名	日にち	定員	講師名	場所	申込日
カラオケ教室	2月4日(水) 2月18日(水)	40名	松本秀世先生	大広間	申し込まれた方のみ参加可能です。
バク増し栄養講座	2月10日(火)	40名	健康推進部	4階集会室	2月2日(月)～
貯筋運動	2月5日(木)	12名	簡単な筋トレ	大広間	自由参加!!
簡単ストレッチ	2月9日(月)	40名	渡辺由美子先生	3階集会室	自由参加!!
昭和歌謡コンサート	2月13日(金)	50名	鶴澤麻衣子先生	3階集会室	自由参加!!
住区de団らん A	2月14日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加!!
住区de団らん B	2月21日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加!!
笑いヨガ	2月20日(金)	20名	長澤由利先生	3階集会室	自由参加!!
筋肉上げマッスル測定会	2月24日(火)	50名	健康推進部	4階集会室	自由参加!!
うたごえ広場	2月26日(木)	50名	鶴澤麻衣子先生	大広間	自由参加!!
大人の折り紙	2月27日(金)	20名	うさぎとカメ	4階集会室	2月6日(金)～

令和8年度

* 教室生徒募集受付*

申込用紙配布:3月2日(月)～9日(月)

申込用紙提出:3月2日(月)～9日(月)

抽選結果発表:3月16日(月)以降

	教室名
悠々部	フラダンス 転倒予防体操 書道 体幹骨盤ストレッチ
女性部	書道 茶道 生花
青壮年部	吹き矢
悠々館	茶道 ミュージックベル

～バク増し栄養講座～
(健康推進部)
フレイルを防ぐ、健康長寿のための栄養講座
日時:2月10日(火)
午後 2:00～3:00
場所:4階集会室
定員:40名
申込日:2月2日(月)～

大人の折り紙

“うさぎとカメ”

2月27日(金)午後1時30分～

場 所:4階集会室

定 員:20名

申込日:2月6日(金)～



日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 フラダンス(悠々部) 3階 午前10:00 書道(女性部) 4階 午前10:00	3 歌謡体操 大広間 午後1:30 吹き矢教室 3階 午後2:00 (青壮年部) 茶道(女性部) 3階 午後7:00	4 茶道(悠々館) 3階 午前9:30 カラオケ教室 大広間 午後1:30	5 貯筋運動 大広間 午後1:30	6 書道(悠々部) 4階 午前10:00	7
8 休館	9 簡単ストレッチ 3階 午後1:30 生花(女性部) 4階 午前10:00	10 転倒予防体操 3階 午後1:30 歌謡体操 大広間 午後1:30 バク増し栄養講座 4階 午後2:00	11 休館 建国記念の日	12	13 体幹骨盤ストレッチ (悠々部) 3階 午前10時 昭和歌謡コンサート 3階 午後1:30	14 住区de団らんA 大広間 午後1:30
15 休館	16 フラダンス(悠々部) 3階 午前10:00 ミュージックベル 4階 午後1:30	17 歌謡体操 大広間 午後1:30 茶道(女性部) 3階 午後7:00	18 茶道(悠々館) 3階 午前9:30 カラオケ教室 大広間 午後1:30	19	20 笑いヨガ 3階 午後1:30	21 住区de団らんB 大広間 午後1:30
22 休館 館内整理日	23 休館 天皇誕生日	24 歌謡体操 大広間 午後1:30 転倒予防体操 3階 午後1:30 筋肉上げマッスル測定会	25 カラオケを楽しむ会 大広間 午後1:30	26 うたごえ広場 大広間 午後1:30	27 大人の折り紙 4階 午後1:30	28