



令和6年度

# 5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

爽やかな風の中、住区センターまで足を運んでみませんか？  
悠々館の中はいつも笑い声であふれています。ぜひ見学にいらしてください。



- \* 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。
- \* ご来館時には”検温”、”手・指の消毒”にご協力をお願いします。

## 令和6年度 住民会議

下記の通り開催します。

日時: 5月17日(金)

午後6時30分～

場所: 4階 集会室

- ①令和5年度・決算報告と監査報告
- ②令和6年度・事業計画予算(案)

行事名	日にち	定員	講師名	場所	申込日
カラオケ教室	5月1日(水) 5月15日(水)	40名	松本秀世先生	大広間	4月に申し込まれた方のみ参加可能です。
貯筋運動	5月9日(木)	12名	簡単な筋トレ	大広間	自由参加!
住区de団らんA	5月11日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加!
住区de団らんB	5月25日(土)	18名	ゲーム(ダーツ)	大広間	自由参加!
簡単ストレッチ	5月13日(月)	40名	渡辺由美子先生	3階集会室	自由参加!
笑いヨガ	5月16日(木)	20名	長澤由利先生	3階集会室	自由参加!
うたごえ広場	5月23日(木)	50名	鶴澤麻衣子先生	大広間	自由参加!
筋肉上げマッスル測定会	5月28日(火)	50名	健康推進部	3階集会室	自由参加!

## うたごえ広場

声を出すことで喉の筋肉が鍛えられ、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

叙情歌、童謡、懐かしの昭和歌謡など、皆で楽しく歌います。

日時: 5月23日(木)午後1:30～

場所: 大広間

自由参加!!

講師: 鶴澤麻衣子先生

## 笑いヨガ

声を出して笑うこと＝腹式呼吸  
腹式呼吸で体内に酸素を多く取り入れることができます。  
ポーズをきめるヨガとは違い運動量があります。

日時: 5月16日(木)午後1:30～

場所: 3階集会室

自由参加!!

講師: 長澤由利先生



## 住区de団らん (ソフトダーツ)

的に当たった時の爽快感、ぜひ体験してください。

日時: Aグループ 5月11日(土)午後1時30分～

Bグループ 5月25日(土)午後1時30分～

場所: 大広間 自由参加!!

\* 悠々館事業はすべて見学ができます。

職員にお申し付けください。

\* 悠々館事業の始まりはすべて午後1:30～からです。

申し込みが必要な事業は午前9時から午後5時まで  
ご来館またはお電話にて受付ます。

日	月	火	水	木	金	土
			1 カラオケ教室 大広間午後1:30	2	3 休館 憲法記念日	4 休館 みどりの日
5 休館 こどもの日	6 休館 振替休日	7 歌謡体操 A 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	8 茶道(悠々館) 3階 午前9:30 カラオケを 楽しむ会A 大広間 午後1:30	9 貯筋運動 大広間 午後1:30	10 書道(悠々部) 4階 午前10:00	11 住区de団らんA 大広間 午後1:30
12 休館	13 生花(女性部) 4階 午前10:00 フラダンス(悠々部) 3階 午前10:00 簡単ストレッチ 3階 午後1:30	14 歌謡体操 B 大広間 午後1:30 転倒予防体操 (悠々部) 3階 午後1:30	15 カラオケ教室 大広間 午後1:30	16 笑いヨガ 3階集会室 午後1:30	17 書道(悠々部) 4階 午前10:00 住民会議 4階 午後6:30	18
19 休館	20 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	21 歌謡体操 A 大広間 午後1:30 茶道(女性部) 3階 午後7:00	22 茶道(悠々館) 3階 午前9:30 カラオケを楽しむ会B 大広間 午後1:30	23 うたごえ広場 大広間 午後1:30	24	25 住区de団らんB 大広間 午後1:30
26 休館 館内整理日	27 書道(女性部) 4階 午前10:00 ミュージックベル 4階 午後1:30	28 歌謡体操 B 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	29	30	31	

囲碁・将棋は、午前9時～午後5時まで毎日ご利用いただけます。

筋肉上げマッスル測定会は午後2時30分からです。