



開館時間 午前9時～午後5時

# 3月のお知らせ

足立区関原1-21-11  
電話 3849-9735

悠々館は、60歳以上の方が元気に、楽しく、笑って、すごくお手伝いを致します。

## 令和8年度教室申し込み

3月4日(水)～3月14日(土)  
午前10:00～ 大広間

## 教室合同発表会

悠々部共催

3月28日(土) 午前10:00～  
大広間 見学、応援はどなたでも

## レクダンス体験会

3月18日(水) 10:00～11:30 大広間

\*受付 3月9日(月)10:00 から窓口にて

## 本関カフェ(団らん)

事前受付 30名



3月24日(火) 午前10:00～ 大広間



\*受付 3月11日(水)11:00 から窓口にて  
本関カフェ(団らん)は今回で終了となります

## 筋肉測定

3月2日(月) 午前10:00～10:30

大広間 事前申込なし健康推進委員 共催



## 《健康体操》

ほぼ毎日 午前 9:00 ～ 大広間

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
休館日	・筋肉測定会 10時～ ・フリー-DAM 1時半～	・書道 2時～			・ミュージックベル 2時～	・麻雀 9時～ ・輪おどり 10時～
8	9	10	11	12	13	14
休館日	・手芸教室 9時半～ ・吹矢教室 10時～ ・フラダンス (高社) 7時～		・カラオケ 1時半～	・絵手紙 2時～		・麻雀 9時～
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	・書道 2時～	・レクダンス体験会 10時～ ・フリー-DAM 1時半～		春分の日	・麻雀 9時～ ・輪おどり 10時～
22	23	24	25	26	27	28
休館日	・吹矢教室 10時～ ・フラダンス (高社) 7時～	・本関カフェ (団らん) 10時～	・カラオケ 1時半～	・フラダンス (女性) 2時～ ・絵手紙 2時～	・ミュージックベル 2時～	・教室合同発表会 10時～
29	30	31	1	2	3	4
休館日						
				・マッサージ機・ヘルストロンご利用いただけます ・ピンポンもできます ・入館票まだの方 おつくりします		