

# 悠々会館

# 令和7年9月のお知らせ

## 悠々会館とは

竹ノ塚駅北部に位置する60歳以上の方が無料で楽しめる施設です。囲碁将棋、カラオケ、マッサージチェア、バンパー等が楽しめます

## ○各健康講座の申し込みは前月15日までです！

楽しく体と頭を動かして、介護予防につなげる無料の健康講座です

■①健康体操A（毎週火曜日）②健康体操B（毎週金曜日）

③脳活講座（毎週水曜日）

■申込方法：窓口／往復はがき／電話 ※入館票が必要

■9月分の申し込み期限：8月15日必着 ■定員：各35名（毎月抽選）

## ○みんなで元気アップ教室のご案内

（足立区高齢者地域包括ケア推進課主催事業）

運動・お口の健康・栄養等の介護予防に関する内容を学べる教室です

グループワークを通して参加者同士で自主グループ化をめざします

■参加できる方：区内在住の65歳以上の方

■日時：9月18日から11月20日の毎週木曜日（全10回）

10時から11時30分まで

■定員：15名

■申込・問い合わせ先：セントラルスポーツ株式会社健康サポート部

電話 03-5543-1888（区委託業者）

■申し込み期間：8月22日から9月4日まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	健康体操	脳活講座		健康体操 金曜会 (水彩画サークル)	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日	健康体操	脳活講座	スポーツ 吹き矢	健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
	敬老の日	健康体操	脳活講座	みんなで 元気アップ 教室	健康体操 金曜会 (水彩画サークル)	
21	22	23	24	25	26	27
休館日	休館日	休館日		スポーツ 吹き矢	健康体操	
28	29	30		みんなで 元気アップ 教室		
	休館日	健康体操	脳活講座			

### ○各講座等の開始時間

講座名	時間
健康体操A(火曜日)	午後1時
健康体操B(金曜日)	午前10時
脳活講座	午前10時
金曜会 (水彩画サークル)	午後1時
スポーツ吹き矢	午後1時

※ 8月時点での予定のため、変更となる場合がございます。

■住所：足立区西保木間4-9-1 TEL/FAX：03-3859-9732

■開館時間：9：00～17：00

※ 部屋ごとに別途利用時間が設けられている場合があります

■休館日：月曜日・第3日曜日・敬老の日を除く祝日・12/29～1/3

■初回来館時や入館証が失効した場合は、窓口にて発行いたします