

悠々会館

令和7年10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

■10月分の申し込み期限：9月15日必着 ■定員：各35名（毎月抽選）

○当日参加可能です！

■スポーツ吹き矢

※ 初回マウスピース代が必要

■金曜会（水彩画）

※ 自主サークル活動

■トレーニング講習会

※ トレーニング器具の効果的な使用方法の講習

○毎日ご利用いただけます！

■マッサージチェア：1階娛樂室

■バンパー：2階バンパー室

■囲碁・将棋：2階娛樂室

○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

日	月	火	水	木	金	土
			1 脳活講座	2	3 健康体操 金曜会 (水彩画サークル)	4
5	6 休館日	7 健康体操	8 脳活講座	9 スポーツ 吹き矢	10 健康体操	11
12	13 スポーツの日 休館日	14 休館日	15 脳活講座	16	17 健康体操 金曜会 (水彩画サークル)	18
19 休館日	20 休館日	21 健康体操	22 脳活講座	23 スポーツ 吹き矢	24 健康体操	25
26	27 休館日	28 健康体操	29 脳活講座	30	31 健康体操	

※ 9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

■初回来館時や入館票が失効した場合は、窓口にて発行いたします