

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

〇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） ※定員各35名（毎月抽選）

■申込方法：窓口／往復はがき／電話 ※入館票が必要

■①令和7年12月分の申込期限：11月17日

②令和8年1月分の申込期限：12月15日

〇11月26日に西保木間保育園の子どもたちとの交流事業にご来場ください！

■日時：11月26日（水）

10時ごろから20～30分程度（予定）

■場所：2階大広間

■じゃんけん列車などの一緒に遊べるゲームや歌の発表などを予定しております

※ 11月26日の脳活講座は交流事業終了後実施します

〇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 休館日	2 健康体操	3 脳活講座	4	5 健康体操 金曜会	6
7	8 休館日	9 健康体操	10 脳活講座	11 スポーツ 吹き矢	12 健康体操	13
14	15 休館日	16 健康体操	17 脳活講座	18	19 健康体操 金曜会	20
21 休館日	22 休館日	23 健康体操	24 脳活講座	25 スポーツ 吹き矢	26 健康体操	27
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	毎週金曜日はトレーニング講習会！ 運動コーナーのトレーニングマシンの使い方講座です 申し込み不要でだれでも自由にご参加いただけます （日時）毎週金曜日 11時30分から		

※ 11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

年末年始は休館となります。

（令和7年12月29日～令和8年1月3日）