

## 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）※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

■①3月分の申込期限：2月17日必着

②4月分の申込期限：3月17日必着

## ○当日参加可能です！

■スポーツ吹き矢 ※初回マウスピース代（540円）が必要

■金曜会（水彩画）※自主サークル活動

## ○毎日ご利用いただけます！

■マッサージチェア：1階娯楽室

■バンパー：2階バンパー室

■囲碁・将棋：2階娯楽室

## ○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	2	3	4	5	6	7
	休館日	健康体操	脳活講座		健康体操 金曜会	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	健康体操	脳活講座	スポーツ吹き矢	健康体操	
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
休館日	休館日	健康体操	脳活講座		休館日	うきうきフェスタ
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	健康体操	脳活講座	スポーツ吹き矢	健康体操	
29	30	31				
	休館日	健康体操				

## 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

※ 2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