

悠々会館

令和8年5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！

■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

■①5月分の申込期限：4月15日 ②6月分の申込期限：5月15日必着

○令和8年4月からの健康講座の内容が一部かわります

■毎週の健康講座は今までどおり実施します

■月に1回体力測定会を実施します（新規）

体組成計や握力計等を利用し、測定会を実施します。健康講座とあわせて、日ごろの活動の成果を確認しましょう

※ 体力測定会は先着、時間限りの対応となります

※ トレーニング講習会は4月以降月1回となります

| 講座名 | 開始時間 | 実施時間 | 実施予定日 | |
|--------------------|----------|--------|---------------|------------------|
| | | | 4月 | 5月 |
| 健康体操A (毎週火曜日) | 午後1時 | 1時間30分 | 7, 14, 21, 28 | 12, 19, 26 |
| 健康体操B (毎週金曜日) | 午前10時 | 1時間30分 | 3, 10, 17, 24 | 1, 8, 15, 22, 29 |
| 脳活講座 (毎週水曜日) | 午前10時 | 1時間30分 | 1, 8, 15, 22 | 13, 20, 27 |
| トレーニング講習会 (月1回) | 午前11時30分 | 30分 | 24 | 22 |
| 体力測定会 (月1回) | 午前11時30分 | 2時間 | 24 | 22 |

○カラオケ(抽選25名まで)

2階大広間にて毎日開催しています

■抽選受付 午前9時45分受付／午後13時受付

○当日参加可能な講座、サークル活動等

■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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|----|
| | | | | | 1 健康体操 金曜会 | 2 |
| 3 憲法記念日 休館日 | 4 みどりの日 休館日 | 5 こどもの日 休館日 | 6 振替休日 休館日 | 7 スポーツ 吹き矢 | 8 健康体操 | 9 |
| 10 | 11 休館日 | 12 健康体操 | 13 脳活講座 | 14 | 15 健康体操 金曜会 | 16 |
| 17 休館日 | 18 休館日 | 19 健康体操 | 20 脳活講座 | 21 スポーツ 吹き矢 | 22 健康体操 体力測定会 | 23 |
| 24 | 25 休館日 | 26 健康体操 | 27 脳活講座 | 28 | 29 健康体操 | 30 |
| 31 | | | | | | |

※ 4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