

悠々会館

令和8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） ※定員各40名（毎月抽選）

■申込方法：窓口／電話 ※入館票が必要

■①10月分の申込期限：9月15日 ②11月分の申込期限：10月15日

**9月より定員が増加！
ぜひご応募ください！**

○月に1回体力測定会を実施します

■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月1回となります

■毎週の健康講座は今までどおり実施します

講座名	開始時間	実施時間	実施予定日	
			9月	10月
健康体操A (毎週火曜日)	午後1時	1時間30分	1, 8, 15, 29	6, 20, 27
健康体操B (毎週金曜日)	午前10時	1時間30分	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30
脳活講座 (毎週水曜日)	午前10時	1時間30分	2, 9, 16	7, 14, 21, 28
トレーニング講習会 (月1回)	午前11時30分	30分	25	23
体力測定会 (月1回)	午前11時30分	2時間	25	23

○当日参加可能です！

■スポーツ吹き矢 ※初回マウスピース代（590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
○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				1	2 健康体操 金曜会	3
4	5 休館日	6 健康体操	7 脳活講座	8 スポーツ 吹き矢	9 健康体操	10
11	12 休館日	13 振替 休館日	14 脳活講座	15	16 健康体操 金曜会	17
18 休館日	19 休館日	20 健康体操	21 脳活講座	22 スポーツ 吹き矢	23 健康体操 体力測定会	24
25	26 休館日	27 健康体操	28 脳活講座	29	30 健康体操	31

※ 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