悠々会館　令和８年１２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

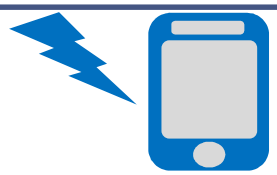
■①健康体操Ａ（毎週火曜日）②健康体操Ｂ（毎週金曜日）
③脳活講座（毎週水曜日）　※定員各４０名（毎月抽選）

9月より定員が増加
ぜひご応募ください！

■申込方法：窓口／電話　※入館票が必要

■①１２月分の申込期限：１１月１７日　②１月分の申込期限：１２月１５日

○12月10日 スマホ講座を実施します！



■日時：１２月１０日（木曜日）１３時３０分から１５時３０分まで
■場所：２階研修室
■内容：「スマホの基本とＬＩＮＥ体験」
■申込期限：１１月２０日（金曜日）までに窓口にてお申し付けください。（先着２０名）
■費用：無料

スマートフォンの使い方について実際に操作しながらわかりやすく学べます。
貸出機器を使用するので、スマートフォンをお持ちでなくてもご参加いただけます！

○12月12日 竹の塚中学校生徒の皆さんとの多世代交流事業を実施します！ ぜひご来場ください！

■日時：１２月１２日（土曜日）
１４時～１５時３０分（予定）
■場所：２階大広間　※定員５０名　１１月１７日（火曜日）より窓口にて受付開始
■内容（予定）：ミレニアムシンガーズ（東京藝術大学卒業生等）による演奏
竹の塚中学校生徒の皆さんによる歌・ダンス発表
みんなで歌おうコーナー

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康体操	2 脳活講座	3	4 健康体操 金曜会	5
6	7 休館日	8 健康体操	9 脳活講座	10 スマホ講座 スポーツ吹き矢	11 健康体操	12 多世代交流
13	14 休館日	15 健康体操	16 脳活講座	17	18 健康体操 金曜会	19
20 休館日	21 休館日	22 健康体操	23 脳活講座	24 スポーツ吹き矢	25 健康体操 体力測定会	26
27	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	※ 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