

2024年 1月号

☆2024年も、町屋ふれあい館をよろしくお願い致します

成人・高齢者おたより

ふれあい館利用者向け
アンケートQRコード

町屋ふれあい館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		休館日		カラオケ	大人のヨガA スマホ 常設相談会	スマホ 常設相談会
7	8	9	10	11	12	13
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	成人の日 1階サロン、 卓球貸出利用 できます。 スマホ 常設相談会	はじめての ウクレレ 手芸カフェ	ころばん体操	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガB スマホ 常設相談会	みんなDE うたおう スマホ 常設相談会
14	15	16	17	18	19	20
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ ピラティス ヨガA スマホ 常設相談会	民謡 はじめての ウクレレ 町屋倶楽部	ころばん体操	カラオケ	初心者向け スマホ教室 スマホ 常設相談会 大人のヨガA	スマホ 常設相談会 ナイト リフレッシュ ヨガ
21	22	23	24	25	26	27
メンズ ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ スマホ 常設相談会	手芸カフェ	ころばん体操	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガB スマホ 常設相談会 アクティブヨガ	スマホ 常設相談会 みんなDE うたおう
28	29	30	31	スマホ常設相談会(都) 【日時】月・金・土 午後1時～3時まで 【内容】1階サロンにて、高齢者向けの スマートフォン相談会を開催！ 日頃、悩んでいる操作方法など、 気軽にご相談ください！！ 		
休館日 施設整備のため 終日、ご利用が できません。	カラオケ ピラティス ヨガB スマホ 常設相談会	民謡 はじめての ウクレレ 町屋倶楽部	ころばん体操			

1月の成人・高年者事業ご案内

活 動 名	当月の実施日	時 間	講師	備考
ピラティスヨガ (1月～3月クラス)	㊤1月15日(月) ㊤1月29日(月)	13時～14時	津 吹	※現クラスの申込み状況は、 事務局にお問合せ下さい。 参加される方は、 ヨガマットをご持参ください。
健康青竹体操 (1月～3月クラス)	1月11日(木) 1月25日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (1月～3月クラス)	㊤1月 5,19日(金) ㊤1月12,26日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	1月21日(日) ※申込受付中	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は2月18日(日)を予定 2月分申込は1月21日(日)～先着順
ナイト リフレッシュヨガ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ との重複はできません。	1月20日(土) ※定員超えた場合は抽選	19時～20時	渡 邊	～1月の申込み～ 12月23日(土)～1月10日(水)17時まで ※次回開催日は2月24日(土)を予定 申込1月20日(土)～2月10日(土)17時
初心者向け 成人陶芸教室	次回は 3月に開催予定	10時～12時	林	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装かエプロン、ビニール袋 ※抽選となった場合、初心者の方を 優先とさせていただきます。ご了承ください。
成人手芸 カフェ	1月 9日(火) 1月23日(火)	10時00分～ 12時00分	赤 崎	初心者の方も気軽に参加できます。 編み物や刺繍など、ご相談ください。 10月20日現在、3名の追加募集中。
民 謡	1月16日(火) 1月30日(火)	10時30分～ 12時00分	加賀谷	初心者の方も気軽に参加できます。 ※登録状況は、館にお問合せ下さい。
カラオケ ※65歳以上の方 登録制	月曜日・木曜日 ※どちらもご参加可	10時～12時 13時～15時		出来るだけ、開始時間にお越し下さい。 皆さんで歌を楽しみましょう♪ ※時間が、多少前後する場合があります。
町屋倶楽部 ※65歳以上の方向け	1月16日(火) 1月30日(火)	14時～15時		簡単な準備体操から始まります。 輪投げ、ダーツ、折り紙など様々な活動を行います。 ☆多くのご参加・登録をお待ちしております。
はじめての ウクレレ	1月 9日(火) 1月16日(火) 1月30日(火)	11時～ 11時40分	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 はじめての方も大歓迎です。 ※教材(プリント代)10円が必要です。
みんなDE うたおう	1月13日(土) 1月27日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※申込状況については、問い合わせ下さい

※上記の情報は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

ばん座位体操(障害者福祉課)	お問い合わせは 03-3802-3111 各担当の課までご連絡ください。
ころばん体操(健康推進課)	

館だよりは、毎月20日以降に発行いたします。電話や来館でのご相談も可能です。

※お問い合わせは町屋ふれあい館 (住所)荒川区町屋1-35-8 (電話番号)03-3800-2011