

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
町屋の森発表会 日時：5月25日(土) 午前10時～13時予定 内容：三味線・ダンス・合唱などの発表を どなたでもご観覧できます♪ ☆詳細は別紙チラシをご覧ください☆			1 	2 カラオケ	3 憲法記念日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	4 みどりの日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。
5 こどもの日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	6 振替休日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	7 民謡 はじめてのウクレレ 町屋倶楽部	8 ころばん体操	9 カラオケ 初心者向け陶芸教室 健康青竹体操	10 大人のヨガA スマートフォン相談会 10時～13時	11 みんなDEうたおう ※申込不要
12 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	13 カラオケ ピラティスヨガA	14 手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部	15 ころばん体操	16 カラオケ 初心者向け陶芸教室	17 大人のヨガB	18 ナイトリフレッシュヨガ
19 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	20 カラオケ ピラティスヨガB	21 民謡 はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部	22 ころばん体操	23 カラオケ 健康青竹体操	24 大人のヨガA	25 町屋の森発表会
26 メンズヨガ 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	27 カラオケ ピラティスヨガA	28 手芸カフェ	29 ころばん体操	30 カラオケ 初心者向け陶芸教室	31 大人のヨガB アクティブヨガ	

5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 (4月～6月クラス)	㊤5月13,27日(月) ㊦5月20日(月)	13時～14時	津 吹	※現クラスの申込状況はお問合せ下さい。 ※参加者はヨガマットをお持ちください。
健康青竹体操 (4月～6月クラス)	5月 9日(木) 5月23日(木)	13時～14時	鷺 尾	
大人のヨガ (4月～6月クラス)	㊤5月10,24日(金) ㊦5月17,31日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	5月26日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は6月30日(日)を予定 6月分申込は、5月26日(日)～
ナイト リフレッシュヨガ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹との重複はできません。	5月18日(土) ※抽選申込み	19時～20時	渡 邊	～5月の申込み～ 4月20日(土)～5月10日(金)17時まで ※次回開催日は6月22日(土)を予定 申込5月18日(土)～6月10日(月)17時
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	5月31日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は6月28日(金)を予定 6月分申込は、5月31日(金)～ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹との重複はできません。
初心者向け 成人陶芸教室	5月 9日(木) 5月16日(木) 5月30日(木)	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	5月14日(火) 5月28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。 ※現在、追加募集しています。
民 謡	5月 7日(火) 5月21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～11時30分 13時～14時30分		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 ※50歳以上の方向け	5月 7日(火) 5月21日(火)	13時30分～ 14時30分		簡単な準備体操から始まります。脳トレの要素、 輪投げ、ダーツ・交流などの活動をします。 ☆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 ※初心者の方向け	5月 7日(火) 5月14日(火) 5月21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。
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	5月14日(火) 5月21日(火)	12時～13時	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 ※教材(プリント代)10円が必要です。
みんなDE うたおう	5月11日(土) 5月25日(土) ※25日は発表会です	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※キャンセル待ちでご案内中です。

※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