

# 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
<b>成人おでかけ</b> <small>(申込)</small> ～柴又・寅さん記念館&山本亭～ 日時：6月4日(火) 午前9時30分出発～ 内容：だいぶ暖かくなってきましたね♪ 職員と一緒に、おでかけしませんか？		<b>地域の感謝集い</b> in 町屋斎場 日時：6月15日(土) 午前10時～13時予定 内容：野菜朝市や雑貨等の販売、 ゲーム等々楽しいフーズがたくさん！				1 みんなDE うたおう
2 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	3 カラオケ ピラティス ヨガB	4 民謡 はじめての ウクレレ 成人 おでかけ	5 ころぼん体操	6 カラオケ 初心者向け 陶芸教室	7 大人のヨガA	8 
	9 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	10 カラオケ ピラティス ヨガA	11 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	12 ころぼん体操	13 カラオケ 初心者向け 陶芸教室 健康青竹体操	14 大人のヨガB スマートフォン 相談会(都) 10時～13時
16 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	17 カラオケ ピラティス ヨガB	18 民謡 はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	19 ころぼん体操	20 カラオケ	21 大人のヨガA	22 ナイト リフレッシュヨガ
	23 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	24 カラオケ	25 手芸カフェ	26 ころぼん体操	27 カラオケ 初心者向け 陶芸教室 健康青竹体操	28 大人のヨガB アクティブ ヨガ
30 メンズ ヨガ						

# 6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)	㊤6月10日(月) ㊤6月3,17日(月)	13時～14時	津 吹	※現クラスの申込み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)	6月13日(木) 6月27日(木)	13時～14時	鷺 尾	<b>7月～9月クラス募集</b> 5月27日(月)午前10時30分から 6月20日(木)17時まで 電話や来館にて受付しています。 当選確認や日程等につきましては、 別紙スケジュール表をご確認ください。
大人のヨガ (4月～6月クラス)	㊤6月7,21日(金) ㊤6月14,28日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	6月30日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	
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。	6月22日(土) ※抽選申込み	19時～20時	渡 邊	～6月の申込み～ 5月18日(土)～6月10日(月)17時まで ※次回開催日は7月20日(土)を予定 申込6月22日(土)～7月10日(水)17時
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	6月28日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は7月26日(金)を予定 7月分申込は、6月28日(金)～  ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹体操との重複はできません。
初心者向け 成人陶芸教室	6月 6日(木) 6月13日(木) 6月27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	6月11日(火) 6月25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	6月 4日(火) 6月18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	6月11日(火) 6月18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	6月 4日(火) 6月11日(火) 6月18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	6月11日(火) 6月18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	6月 1日(土) 6月15日(土)	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