

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	7
メンズ ヨガ 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	民謡 はじめてのウクレレ 初心者向け陶芸 町屋倶楽部	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガA	みんなDE うたおう
8	9	10	11	12	13	14
1階サロン、卓球貸出 利用できます。	カラオケ 秋祭り	手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ 初心者向け陶芸教室	ころぼん体操	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガB スマートフォン相談会(都) フライデー ナイトヨガ	みんなDE うたおう
15	16	17	18	19	20	21
1階サロン、卓球貸出 利用できます。	敬老の日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	民謡 町屋倶楽部	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガA 視覚障害者向けスマートフォン 体験会(都) 10時~13時	ナイト リフレッシュヨガ
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	振替休日 1階サロン、卓球貸出 利用できます。	手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ 初心者向け陶芸教室	ころぼん体操	カラオケ 健康 青竹体操	視覚障害者向け スマートフォン 体験会(都) 大人のヨガB アクティブヨガ	
29	30	「フライデーナイトヨガ」 日時：9月13日(金) 20時~21時 申込：8月19日(月) 10時~先着順で受付中 ☆町屋ふれあい館に新たにヨガ教室が増えます♪ ※ピラティス、青竹、大人のヨガとの重複はできません				

9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 (7月～9月クラス)	㊤9月2日(月) ㊦9月30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。 10月～12月クラス募集 8月26日(月)午前11時から 9月25日(水)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。
健康青竹体操 (7月～9月クラス)	9月12日(木) 9月26日(木)	13時～14時	鷺 尾	
大人のヨガ (7月～9月クラス)	㊤9月6,20日(金) ㊦9月13,27日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	9月1日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は10月6日(日)を予定 10月分申込は、9月1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。	9月21日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	～9月の申込み～ 8月24日(土)～先着順 ※次回開催日は10月19日(土)を予定 申込9月21日(土)～先着順
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	9月27日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は10月25日(金)を予定 10月分申込は、9月27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	9月 3日(火) 9月10日(火) 9月24日(火)	10時～12時	林	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装がエプロン、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	9月10日(火) 9月24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	9月 3日(火) 9月17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	9月 3日(火) 9月17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 ※初心者の方向け	9月 3日(火) 9月10日(火) 9月24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	9月10日(火) 9月24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	9月 7日(土) 9月14日(土)	14時～15時	池 添	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。

ぱん座位体操(障害者福祉課)

ころばん体操(健康推進課)

お問い合わせは
03-3802-3111
各担当の課までご連絡ください。

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