

成人・高年者おたより

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 民謡 はじめてのウクレレ 町屋倶楽部	2 ころばん体操	3 カラオケ	4 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	5
6 メンズヨガ 1階サロン、卓球貸出利用できます。	7 カラオケ ピラティスヨガA	8 手芸カフェ 初心者向け陶芸教室	9 ころばん体操	10 カラオケ 健康青竹体操	11 大人のヨガB 視覚障害者向けスマートフォン体験会(都) フライデーナイトヨガ	12 みんなDEうたおう
13 1階サロン、卓球貸出利用できます。	14 スポーツの日 1階サロン、卓球貸出利用できます。	15 民謡 はじめて・たのしいウクレレ 初心者向け陶芸 町屋倶楽部	16 ころばん体操	17 カラオケ	18 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	19 ナイトリフレッシュヨガ
20 1階サロン、卓球貸出利用できます。	21 カラオケ	22 手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ	23 ころばん体操	24 カラオケ 健康青竹体操	25 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	26 みんなDEうたおう
27 1階サロン、卓球貸出利用できます。	28 カラオケ ピラティスヨガB	29 初心者向け陶芸教室	30 ころばん体操	31 		

10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 (10月～12月クラス)	㊤10月7日(月) ㊤10月28日(月)	13時～14時	津 吹	
健康青竹体操 (10月～12月クラス)	10月10日(木) 10月24日(木)	13時～14時	鷺 尾	※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。
大人のヨガ (10月～12月クラス)	㊤10月4,18日(金) ㊤10月11,25日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	10月6日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は11月3日(日)を予定 11月分申込は、10月7日(月)10時～
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。	10月19日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	～10月の申込み～ 9月22日(日)10時～先着順 ※次回開催日は11月23日(土)を予定 申込10月20日(日)10時～先着順
フライデー ナイトヨガ ※大人のヨガ、ピラティスヨガ 青竹との重複はできません。	10月11日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	～10月の申込み～ 9月14日(土)10時～先着順 ※次回開催日は11月8日(金)を予定 申込10月12日(土)10時～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	10月25日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は11月29日(金)を予定 11月分申込は、10月26日(土)10時～ ※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	10月 8日(火) 10月15日(火) 10月29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	10月 8日(火) 10月22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	10月 1日(火) 10月15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	10月 1日(火) 10月15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	10月 1日(火) 10月15日(火) 10月22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	10月15日(火) 10月22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	10月12日(土) 10月26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。

ばん座位体操(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