

# 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
<p>「フラワーアレンジメント」 ～クリスマス風～ 12月4日(水) 15:00～16:30</p> <p>申込や参加費などの詳細は、別紙チラシをご参照ください!</p>					1 大人のヨガA	2 みんなDE うたおう
3 文化の日 メンズ ヨガ <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	4 振替休日 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	5 町屋倶楽部	6 ころばん体操	7 カラオケ 初心者向け 陶芸教室 健康 青竹体操	8 大人のヨガB スマートフォン 体験会(都) フライデー ナイトヨガ	9 
10 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	11 カラオケ ピラティス ヨガA	12 手芸カフェ 民謡 はじめての ウクレレ	13 ころばん体操	14 カラオケ 初心者向け 陶芸教室	15 大人のヨガA	16 
17 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	18 カラオケ ピラティス ヨガB	19 民謡 はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	20 ころばん体操	21 カラオケ 健康 青竹体操	22 大人のヨガB	23 勤労感謝の日 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small> ナイト リフレッシュヨガ
24 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	25 カラオケ	26 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ	27 ころばん体操	28 カラオケ 初心者向け 陶芸教室	29 アクティブ ヨガ	30 みんなDE うたおう

# 11月の成人・高齢者事業ご案内

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)	㊤11月11日(月) ㊤11月18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 (10月～12月クラス)	11月 7日(木) 11月21日(木)	13時～14時	鷺 尾	
大人のヨガ (10月～12月クラス)	㊤11月1,15日(金) ㊤11月8,22日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	11月3日(日・祝) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は12月1日(日)を予定 12月分申込は、11月4日(月)10時～
ナイト リフレッシュヨガ ※男女ともに参加可	11月23日(土・祝) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は12月21日(土)を予定 申込11月24日(日)10時～先着順  ※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。
フライデー ナイトヨガ ※男女ともに参加可	11月8日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は12月13日(金)を予定 申込11月9日(土)10時～先着順  ※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。
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	11月29日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は12月27日(金)を予定 12月分申込は、11月30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	11月 7日(木) 11月14日(木) 11月28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	11月12日(火) 11月26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	11月12日(火) 11月19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	11月 5日(火) 11月19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	11月12日(火) 11月19日(火) 11月26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	11月19日(火) 11月26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	11月 2日(土) 11月30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