

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 メンズ ヨガ <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	2 カラオケ ピラティス ヨガA	3 民謡 はじめての ウクレレ 町屋倶楽部	4 ころばん体操 フラワー アレンジメント ～クリスマス風～	5 カラオケ	6 大人のヨガA	7 みんなDE うたおう
8 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	9 カラオケ ピラティス ヨガB	10 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ 荒川 ふれあい 寄席	11	12 カラオケ 健康 青竹体操	13 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	14
15 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	16 カラオケ ピラティス ヨガA	17 民謡 町屋倶楽部 はじめて・たのしい ウクレレ	18 ころばん体操	19 カラオケ	20 大人のヨガA	21 ナイト リフレッシュヨガ
22 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	23 カラオケ ピラティス ヨガB	24 手芸カフェ	25 	26 カラオケ 健康 青竹体操	27 大人のヨガB アクティブ ヨガ	28
29	30	31	<p>「荒川ふれあい寄席」 12月10日(火) 14:00～16:00 申込などの詳細は、11月21日号の あらかわ区報をご参照ください!</p>			
<p>12月29日～1月3日まで休館日</p> <p>皆様、今年もありがとうございました。 2025年も、町屋ふれあい館を どうぞよろしく願い致します。 </p>						

12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)	㊤12月2,16日(月) ㊤12月9,23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)	12月12日(木) 12月26日(木)	13時～14時	鷲 尾	1月～3月クラス募集 11月21日(木)午前11時から 12月19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 (10月～12月クラス)	㊤12月6,20日(金) ㊤12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。	12月1日(日・祝) ※先着順	13時～14時	渡 邊	
ナイト リフレッシュヨガ ※男女ともに参加可	12月21日(土・祝) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は1月18日(土)を予定 申込12月22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	12月13日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は1月17日(金)を予定 申込12月14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	12月27日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は1月31日(金)を予定 1月分申込は、12月27日(金)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	今月は お休みです	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	12月10日(火) 12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	12月 3日(火) 12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 ※両日ともご参加可	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	12月 3日(火) 12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	12月10日(火) 12月17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	12月10日(火) 12月17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	12月 7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)		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				