

2025年 1月号

☆みなさまのご来館を、心よりお待ちしております☆

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
<p>町屋ふれあい館の公式SNS 「ピアッザ」はじめました！</p> <p>地域コミュニティアプリ「ピアッザ」を登録し、「町屋ふれあい館」で検索、ぜひフォローを☆ 手軽に館や荒川地域の情報などをゲットして、日々の暮らしの充実に、役立てて見て下さい！</p> <p> ピアッザ登録用のQRコードはこちら</p>			1	2	3	4
			休 館 日			
			本年もどうぞよろしくお願い致します。			
5	6	7	8	9	10	11
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	ころばん体操	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガA スマートフォン相談会(都)	
12	13	14	15	16	17	18
1階サロン、卓球貸出利用できます。	成人の日 1階サロン、卓球貸出利用できます。	手芸カフェ はじめてのウクレレ 町屋倶楽部	ころばん体操	館事業の関係で、カラオケはお休みです	大人のヨガB フライデー ナイトヨガ	みんなDE うたおう ナイト リフレッシュヨガ
19	20	21	22	23	24	25
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B	民 謡 はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部	ころばん体操	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガA	みんなDE うたおう
26	27	28	29	30	31	
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	手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ	ころばん体操	カラオケ	大人のヨガB アクティブ ヨガ	

1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 (1月～3月クラス)	㊤1月6,27日(月) ㊦1月20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 (1月～3月クラス)	1月 9日(木) 1月23日(木)	13時～14時	鷲 尾	★平日のヨガ関係の申込について★ 3ヵ月間のクラスで活動しております。 (4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月) 各クラスの申込につきましては、 館の受付までお問合せください。
大人のヨガ (1月～3月クラス)	㊤1月10,24日(金) ㊦1月17,31日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	1月5日(日) ※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	1月18日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は2月8日(土)を予定 申込2月9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	1月17日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は2月14日(金)を予定 申込1月18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	1月31日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は2月28日(金)を予定 申込は、1月31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	1月14日(火) 1月28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	1月 7日(火) 1月21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	1月14日(火) 1月21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	1月14日(火) 1月21日(火) 1月28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	1月21日(火) 1月28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	1月18日(土) 1月25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				