

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>『町屋の森発表会～冬～』 2月1日(土) 10:00～13:30 予定 各種ダンス、民謡、楽器演奏、コーラスなどの発表が楽しめます。</p>						<p>1 町屋の森発表会～冬～</p>
<p>『町屋の森美術館』 2月8日(土)～16日(日) 10時～19時 子どもから大人まで、多世代の美術作品が無料で鑑賞できます。</p>						
2	3	4	5	6	7	8
<p>メンズヨガ 1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>カラオケ ピラティスヨガB</p>	<p>民謡 手芸カフェ はじめてのウクレレ 町屋倶楽部</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ</p>	<p>大人のヨガA 聴覚障がい者向けスマートフォン教室(都)</p>	<p>町屋の森美術館 2/16まで開催します ナイトリフレッシュヨガ</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>カラオケ</p>	<p>建国記念の日 1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ 健康青竹体操</p>	<p>大人のヨガB 聴覚障がい者向けスマートフォン教室 フライデーナイトヨガ</p>	<p>みんなDEうたおう</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>1階サロン、卓球貸出利用できます。 町屋の森美術館</p>	<p>カラオケ ピラティスヨガA</p>	<p>民謡 手芸カフェ はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ</p>	<p>大人のヨガA 聴覚障がい者向けスマートフォン教室(都)</p>	<p>みんなDEうたおう</p>
23	24	25	26	27	28	
<p>1階サロン、卓球貸出利用できます。</p>	<p>館内清掃日 ※休館日となります</p>	<p>はじめて・たのしいウクレレ</p>	<p>ころばん体操</p>	<p>カラオケ 健康青竹体操</p>	<p>大人のヨガB 聴覚障がい者向けスマートフォン教室(都) アクティブヨガ</p>	

2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)	㊤2月17日(月) ㊦2月 3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)	2月13日(木) 2月27日(木)	13時～14時	鷺 尾	★平日のヨガ関係の申込について★ 3か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)	㊤2月 7,21日(金) ㊦2月14,28日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	2月2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	2月8日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は3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	2月14日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は3月14日(金)を予定 申込2月15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	2月28日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は3月28日(金)を予定 申込は、2月28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	2月 4日(火) 2月18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	2月 4日(火) 2月18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	2月 4日(火) 2月18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	2月 4日(火) 2月18日(火) 2月25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	2月18日(火) 2月25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	2月15日(土) 2月22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。 ☆2月1日(土)の発表会に出演予定です☆
※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				