



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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>町屋ふれあい館の公式SNS 「ピアッツァ」はじめました!</p> <p>地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」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> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>ピアッツァ登録用のQRコードはこちら</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>みんなDE うたおう</p> </div> </div>						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月の成人・高年者事業ご案内



皆様が安心・安全に過ごせるよう、体調不良等の場合は、
ご参加を控えて頂くご協力・ご理解をお願い申し上げます。



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)	④3月10日(月) ⑥3月3,17日	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。 4月～6月クラス募集 2月27日(木)午前11時から 3月19日(水)午後5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。
健康青竹体操 (1月～3月クラス)	3月13日(木) 3月27日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (1月～3月クラス)	④3月 7,21日(金) ⑥3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。	3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	3月8日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は4月19日(土)を予定 申込3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	3月14日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は4月11日(金)を予定 申込3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	3月21日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は4月25日(金)を予定 申込は、3月22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 ※次回、4月開催予定 詳細は3月21日号の あらかわ区報にて	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	3月 4日(火) 3月25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	3月 4日(火) 3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	3月 4日(火) 3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。 輪投げ、ダーツ・脳トレ・交流などの活動をし ます。 まずは気軽に、ご参加いかがでしょうか。
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	3月 4日(火) 3月11日(火) 3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	3月11日(火) 3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	3月 1日(土) 3月15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				