

# 2025年 4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                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| ※講座名の変更※<br>☆ナイトリフレッシュヨガ<br>↓<br>☆土曜夜ヨガ<br>☆フライデーナイトヨガ<br>↓<br>☆金曜夜ヨガ |                               | 1<br>民謡<br>手芸カフェ<br>はじめてのウクレレ   | 2<br>ころぼん体操  | 3<br>カラオケ<br>初心者向け陶芸教室<br>健康青竹体操                                                              | 4<br>津軽三味線～神山兄弟～                   | 5<br>                     |
| 6<br>メンズヨガ<br>1階サロン、卓球貸出利用できます。                                       | 7<br>カラオケ さくらまつり<br>ピラティス ヨガA | 8<br>はじめて・たのしいウクレレ<br>町屋倶楽部     | 9<br>ころぼん体操  | 10<br>カラオケ<br>初心者向け陶芸教室<br>健康青竹体操                                                             | 11<br>大人のヨガA<br>金曜夜ヨガ ※旧フライデーナイトヨガ | 12<br>みんなDEうたおう           |
| 13<br>1階サロン、卓球貸出利用できます。                                               | 14<br>カラオケ<br>ピラティス ヨガB       | 15<br>民謡<br>手芸カフェ<br>町屋倶楽部      | 16<br>ころぼん体操 | 17<br>カラオケ<br>初心者向け陶芸教室<br>健康青竹体操                                                             | 18<br>大人のヨガB<br>アクティブヨガ            | 19<br>土曜夜ヨガ ※旧ナイトリフレッシュヨガ |
| 20<br>1階サロン、卓球貸出利用できます。                                               | 21<br>カラオケ                    | 22<br>はじめて・たのしいウクレレ             | 23<br>ころぼん体操 | 24<br>カラオケ<br>初心者向け陶芸教室<br>健康青竹体操                                                             | 25<br>大人のヨガA                       | 26<br>みんなDEうたおう           |
| 27<br>1階サロン、卓球貸出利用できます。                                               | 28<br>カラオケ<br>ピラティス ヨガA       | 29<br>昭和の日<br>1階サロン、卓球貸出利用できます。 | 30<br>ころぼん体操 | 『津軽三味線～神山兄弟～』<br>4月4日(金)11時～11時40分予定<br>今年も町屋ふれあい館に神山兄弟が、やってきます！普段聴くことのできない津軽三味線の音色を聴きに来ませんか♪ |                                    |                           |



# 4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<br>(4月～6月クラス)                | ④4月7,28日(月)<br>⑤4月14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。<br>※参加者はヨガマットをお持ちください。                                            |
| 健康青竹体操<br>(4月～6月クラス)                 | 4月10日(木)<br>4月24日(木)              | 13時～14時                  | 鷲 尾 |                                                                                        |
| 大人のヨガ<br>(4月～6月クラス)                  | ④4月11,25日(金)<br>⑤4月18日(金)         | 13時～14時                  | 面 川 |                                                                                        |
| メンズヨガ<br>※男性限定となります。                 | 4月6日(日)<br>※先着順                   | 13時～14時                  | 渡 邊 | ※次回開催日は5月11日(日)を予定<br>5月分申込は、4月6日(日)～                                                  |
| 土曜夜ヨガ<br>(旧ナイトリフレッシュヨガ)<br>※男女ともに参加可 | 4月19日(土)<br>※先着順                  | 19時～20時                  | 渡 邊 | ※次回開催日は5月31日(土)を予定<br>申込4月20日(日)10時～先着順<br>※大人のヨガ、ピラティスヨガ<br>青竹体操との重複はできません。           |
| 金曜夜ヨガ<br>(旧フライデーナイトヨガ)<br>※男女ともに参加可  | 4月11日(金)<br>※先着順                  | 20時～21時                  | 渡 邊 | ※次回開催日は5月9日(金)を予定<br>申込4月12日(土)10時～先着順<br>※大人のヨガ、ピラティスヨガ<br>青竹体操との重複はできません。            |
| アクティブヨガ<br>※18歳(高校生不可)～<br>49歳の方まで対象 | 4月18日(金)<br>※先着順                  | 20時～21時                  | 面川  | ※次回開催日は5月30日(金)を予定<br>申込は、4月18日(金)10時～<br>※大人のヨガ、ピラティスヨガ<br>青竹体操との重複はできません。            |
| 初心者向け<br>成人陶芸教室                      | 4月 3日(火)<br>4月10日(火)木<br>4月24日(火) | 10時～12時                  | 林   | 初回のみ材料費(¥2,000)、タオル<br>汚れてよい服装がエプロン、ビニール袋<br>※抽選となった場合、初心者の方を<br>優先とさせていただきます。ご了承ください。 |
| 成人手芸<br>カフェ                          | 4月 1日(火)<br>4月15日(火)              | 10時00分～<br>12時00分        | 赤 崎 | 初心者の方も気軽に参加できます。<br>編み物や刺繍など、ご相談ください。<br>※現在、追加募集しています。                                |
| 民 謡                                  | 4月 1日(火)<br>4月15日(火)              | 10時30分～<br>12時00分        | 加賀谷 | 初心者の方も気軽に参加できます。<br>※登録状況は、館にお問合せ下さい。                                                  |
| カラオケ<br>※65歳以上の方 登録制                 | 月曜日・木曜日<br>※両日ともご参加可              | 10時～11時30分<br>13時～14時30分 |     | 出来るだけ、開始時間にお越し下さい。<br>皆さんで歌を楽しみましょう♪<br>※時間が、多少前後する場合があります。                            |
| 町屋倶楽部<br>※50歳以上の方向け                  | 4月 8日(火)<br>4月15日(火)              | 13時30分～<br>14時30分        |     | 簡単な準備体操から始まります。<br>輪投げ、ダーツ・脳トレ・交流などの活動をしま<br>す。<br>まずは気軽に、ご参加いかがでしょうか。                 |
| はじめての<br>ウクレレ<br>※初心者の方向け            | 4月 1日(火)<br>4月 8日(火)<br>4月22日(火)  | 11時～<br>11時40分           | 岩 瀬 | 貸し出し用のウクレレございます。<br>はじめての方も大歓迎です。<br>※教材(プリント代)10円が必要です。                               |
| たのしい<br>ウクレレ<br>※経験者の方向け             | 4月 8日(火)<br>4月22日(火)              | 12時～13時                  | 岩 瀬 | 貸し出し用のウクレレございます。<br>※教材(プリント代)10円が必要です。                                                |
| みんなDE<br>うたおう                        | 4月12日(土)<br>4月26日(土)              | 14時～15時                  | 池 添 | 発声練習や合唱を楽しめます。<br>※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