

2025年 5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
『成人・高年者おでかけ』 5月27日(火) 開催予定!! 詳細は、行事チラシにて お知らせさせていただきます☆ 				1 カラオケ	2	3 憲法記念日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。
4 みどりの日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	5 こどもの日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	6 振替休日 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	7 ころばん体操	8 カラオケ 初心者向け 陶芸教室 健康 青竹体操	9 大人のヨガB 金曜夜ヨガ ※旧フライデー ナイトヨガ	10 
11 メンズ ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	12 カラオケ ピラティス ヨガB	13 民謡 手芸カフェ はじめての ウクレレ 町屋倶楽部	14 ころばん体操	15 カラオケ 初心者向け 陶芸教室	16 大人のヨガA	17 みんなDE うたおう
18 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	19 カラオケ ピラティス ヨガA	20 民謡 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	21	22 カラオケ 健康 青竹体操	23 大人のヨガB	24 
25 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	26 カラオケ ピラティス ヨガB	27 はじめて・ たのしい ウクレレ 成人・高年者 おでかけ	28 ころばん体操	29 カラオケ 初心者向け 陶芸教室	30 大人のヨガA アクティブ ヨガ	31 みんなDE うたおう 土曜夜ヨガ ※旧ナイト リフレッシュヨガ

5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 (4月～6月クラス)	㊤5月19日(月) ㊤5月12,26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 (4月～6月クラス)	5月 8日(木) 5月22日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (4月～6月クラス)	㊤5月16,30日(金) ㊤5月9,23日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	5月11日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は6月1日(日)を予定 6月分申込は、5月11日(日)～
土曜夜ヨガ (旧ナイトリフレッシュヨガ) ※男女ともに参加可	5月31日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は6月21日(土)を予定 申込6月1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。
金曜夜ヨガ (旧フライデーナイトヨガ) ※男女ともに参加可	5月9日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は6月6日(金)を予定 申込5月10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	5月30日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は6月27日(金)を予定 申込は、5月30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	5月 8日(木) 5月15日(木) 5月29日(木)	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	5月13日(火) 5月20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	5月13日(火) 5月20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	5月13日(火) 5月20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	5月13日(火) 5月20日(火) 5月27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	5月20日(火) 5月27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	5月17日(土) 5月31日(土)	14時～15時	羽 田	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				