

2025年 11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
 「初心者向け成人陶芸教室」 日 時：11月6日(木)、13日(木)、27日(木) 午前10時～正午 申 込：10月21(火)1から28日(火)18時まで 電話・来館にて 定 員：12名(抽選) ※経験の少ない方が優先となります 参加費：2,000円  みんなDEうたおう						1
2	3	4	5	6	7	8
メンズヨガ 1階サロン、卓球貸出利用できます。	文化の日 1階サロン、卓球貸出利用できます。	休館日 施設点検の為、終日利用できません	ころぼん体操	カラオケ 初心者向け陶芸教室	大人のヨガA 金曜夜ヨガ	みんなDEうたおう
9	10	11	12	13	14	15
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 民謡 はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部	ころぼん体操	カラオケ 初心者向け陶芸教室 健康青竹体操	大人のヨガB スマートフォン相談会(都) 10時～13時	 
16	17	18	19	20	21	22
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	手芸カフェ 民謡 はじめて・たのしいウクレレ 町屋倶楽部		カラオケ	大人のヨガA	みんなDEうたおう 土曜夜ヨガ
23	24	25	26	27	28	29
1階サロン、卓球貸出利用できます。	振替休日 1階サロン、卓球貸出利用できます。	はじめてのウクレレ	ころぼん体操	カラオケ 初心者向け陶芸教室 健康青竹体操	大人のヨガB アクティブヨガ	
30						
1階サロン、卓球貸出利用できます。						

11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 (10月～12月クラス)	㊤11月10日(月) ㊦11月17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 (10月～12月クラス)	11月13日(木) 11月27日(木)	13時～14時	鷲 尾	
大人のヨガ (10月～12月クラス)	㊤11月 7,21日(金) ㊦11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。	11月2日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は12月7日(日)を予定 12月分申込、11月2日(日)10時～
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	11月22日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は12月20日(土)を予定 12月分申込、11月23日(日)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。
金曜夜ヨガ (旧フライデーナイトヨガ) ※男女ともに参加可	11月7日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は12月12日(金)を予定 12月分申込、11月8日(土)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。
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～ 49歳の方まで対象	11月28日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は12月26日(金)を予定 12月分申込、11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	11月 6日(木) 11月13日(木) 11月27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	11月11日(火) 11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、追加募集しております。
民 謡	11月11日(火) 11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。 ※空き状況は、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 ※祝祭日は活動なし	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	11月11日(火) 11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・交流などの活動を行います。 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	11月11日(火) 11月18日(火) 11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。 ※教材費(プリント代)10円が必要です。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	11月11日(火) 11月18日(火)	12時～13時	岩 瀬	貸し出し用のウクレレございます。 ※教材費(プリント代)10円が必要です。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。
みんなDE うたおう	11月 1日(土) 11月 8日(土) 11月22日(土)	14時～15時	羽 田	発声練習や合唱を楽しめます。 ※空き状況は、館にお問合せ下さい。

※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