

2025年 12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
	1	2	3	4	5	6
	カラオケ	手芸カフェ	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガA	みんなDE うたおう
	ピラティス ヨガA	民謡				
		町屋倶楽部				
7	8	9	10	11	12	13
メンズ ヨガ 1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ	はじめての ウクレレ		カラオケ	大人のヨガB	
	ピラティス ヨガB	荒川 ふれあい 寄席		健康 青竹体操	スマートフォン 相談会(都) 10時～13時	
					金曜夜ヨガ	
14	15	16	17	18	19	20
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ	手芸カフェ	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガA	みんなDE うたおう
		民謡	フラワー アレンジメント ☆ミニツリー☆			土曜夜ヨガ
		はじめて・たのしい ウクレレ				
		町屋倶楽部				
21	22	23	24	25	26	27
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	カラオケ	はじめて・ たのしい ウクレレ	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガB	
				健康 青竹体操	アクティブ ヨガ	
28	29	30	31	「フラワーアレンジメント」 ☆ミニクリスマスツリー☆ 日時：12月17日(水)午前10時30分～正午 費用：1000円 ※詳細は別途チラシにて！  		
1階サロン、 卓球貸出 利用できます。	12月29日～1月3日まで休館日					
	皆様、今年もありがとうございました。 1月4日(日)から開館致します。 2026年も、町屋ふれあい館を どうぞよろしくお願い致します。  					

《指定管理者》 社会福祉法人 雲柱社

《住所》 荒川区町屋1-35-8
町屋ふれあい館

《電話》 03-3800-2011
館長:西田 麻紀 担当:林 尚輝

12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)	④12月1日(月) ⑥12月8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。 1月～3月クラス募集 11月27日(木)午前11時から 12月24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 (10月～12月クラス)	12月11日(木) 12月25日(木)	13時～14時	鷺 尾	
大人のヨガ (10月～12月クラス)	④12月5,19日(金) ⑥12月12,26日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	12月7日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	
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	12月20日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は1月4日(日)を予定 1月分申込、12月7日(日)9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	12月12日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は1月9日(金)を予定 1月分申込、12月13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	12月26日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は1月23日(金)を予定 1月分申込、12月26日(金)9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	12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	12月 2日(火) 12月16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	12月 2日(火) 12月16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。 当日のご参加もできます。ご相談下さい。 ※時間が、多少前後する場合があります。 ※参加登録用紙の提出が必要となります。
町屋倶楽部 ※60歳以上の方向け	12月 2日(火) 12月16日(火)	13時30分～ 14時30分	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。 ※参加者、随時募集しております。	
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	12月 9日(火) 12月16日(火) 12月23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	12月16日(火) 12月23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	12月 6日(土) 12月20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