

2026年 3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	7
メンズ ヨガ <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	カラオケ	民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部	ころばん体操	カラオケ	大人のヨガA	
8	9	10	11	12	13	14
<small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	カラオケ ピラティス ヨガB	はじめての ウクレレ	ころばん体操	カラオケ 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	みんなDE うたおう
15	16	17	18	19	20	21
<small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	カラオケ ピラティス ヨガA	民謡 手芸カフェ はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	ころばん体操	カラオケ	春分の日 <small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	土曜 夜ヨガ
22	23	24	25	26	27	28
<small>1階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	カラオケ			カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガB ※13日から変更 アクティブ ヨガ	みんなDE うたおう
29	30	31	<p>♪ 「津軽三味線～神山兄弟～」 ♪</p> <p>4月3(金)11時～11時40分予定</p> <p>今年も神山兄弟が津軽三味線を披露しにやってきます！</p> <p>申込：3月10日(火)11時～電話・来館にて</p>			
<small>2階サロン、卓球貸出 利用できます。</small>	カラオケ ピラティス ヨガB	はじめて・ たのしい ウクレレ				

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。★



2026年度4月から各事業の受け入れ方法に、変更がございます。
別紙の特別号をご参照ください。皆様のご理解・ご協力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16日(月) ④3月9,30日(月)	13時～14時	津 吹	
健康青竹体操 (1月～3月クラス)	3月12日(木) 3月26日(木)	13時～14時	鷺 尾	※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。
大人のヨガ (1月～3月クラス)	④3月6日(金) ④3月27日(金)	13時～14時	面 川	
メンズヨガ ※男性限定となります。	3月1日(日) ※先着順	13時～14時	渡 邊	※次回開催日は4月5日(日)を予定 4月分申込、3月1日(日)9時～
土曜夜ヨガ ※男女ともに参加可	3月21日(土) ※先着順	19時～20時	渡 邊	※次回開催日は4月18日(土)を予定 4月分申込、3月22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 ※男女ともに参加可	3月13日(金) ※先着順	20時～21時	渡 邊	※次回開催日は4月3日(金)を予定 4月分申込、3月14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	3月27日(金) ※先着順	20時～21時	面川	※次回開催日は4月24日(金)を予定 4月分申込、3月27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	1月～3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	3月 3日(火) 3月17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	3月 3日(火) 3月17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	3月 3日(火) 3月17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。 ※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	3月10日(火) 3月17日(火) 3月31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	3月17日(火) 3月31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	3月14日(土) 3月28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。

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