




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
<p>「成人・高年者おでかけ」</p> <p>5月～6月中に開催予定！！</p> <p>詳細は、チラシ・ポスターにて 決まり次第、お知らせ致します☆</p>  					1	2
					大人のヨガB	
					金曜 夜ヨガ	
3	4	5	6	7	8	9
メンズ ヨガ <small>1階サロン 卓球貸出 利用できます</small>	1階サロン 卓球貸出 利用できます	1階サロン 卓球貸出 利用できます	1階サロン 卓球貸出 利用できます	カラオケ 初心者向け 陶芸教室	大人のヨガA	ボイトレ ～みんなDE うたおう～ 町屋 コーラスの会
10	11	12	13	14	15	16
1階サロン 卓球貸出 利用できます	カラオケ	民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部 はじめて・たのしい ウクレレ	ころぼん体操 園芸クラブ	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	
17	18	19	20	21	22	23
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	民謡 手芸カフェ 町屋倶楽部	ころぼん体操	カラオケ	大人のヨガA	ボイトレ ～うたおう～ 町屋 コーラスの会 土曜夜ヨガ
24	25	26	27	28	29	30
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 初心者向け 陶芸教室 健康 青竹体操	大人のヨガB	ボイトレ ～みんなDE うたおう～ 町屋 コーラスの会
31			園芸クラブ		アクティブ ヨガ	
1階サロン 卓球貸出 利用できます	ピラティス ヨガA					



成人・高年者事業 5月号



2026年度4月から各事業の受け入れ方法を変更しております
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます

区内在住の方が対象の講座

活動名	実施日	時間	備考
ピラティスヨガ A/B	㊤5月25日(月) ㊤5月18日(月)	13時～14時	☆3カ月のクラス制 (4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月)
健康青竹体操	5月14日(木) 5月28日(木)	13時～14時	☆抽選申込 期間は毎月のおたよりや館掲示を参照
大人のヨガ A/B	㊤5月8,22日(金) ㊤5月1,15,29日(金)	13時～14時	☆ピラティスA/B・青竹・大人のヨガA/B 上記の内、2つまで申込できます ※A・Bはどちらかのみ
成人手芸 カフェ	5月12日(火) 5月19日(火)	10時00分～ 12時00分	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。
たのしい ウクレレ ※経験者の方向け	5月12日(火) 5月26日(火)	12時～13時	貸出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。 ※年に数回の発表がございます。
はじめての ウクレレ ※初心者の方向け	5月12日(火) 5月26日(火)	13時～14時	貸出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。 ※年に数回の発表がございます。
ポイトレ ～みんなDEうたおう～ ※初心者の方向け	5月9日(土) 5月23日(土) 5月30日(土)	13時～14時	発声練習や声出しの基礎が学べます。 楽譜は館でご用意しております。 ※年に数回の発表がございます。
町屋コーラスの会 ※経験者の方向け	5月9日(土) 5月23日(土) 5月30日(土)	14時～15時	2部合唱を皆さんで楽しみましょう。 楽譜は館でご用意しております。 ※年に数回の発表がございます。

区内在住の方が優先の講座

活動名	実施日	時間	備考
メンズヨガ ※男性限定となります。 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	5月3日(日)	13時～14時	※次回開催日は6月7日(日)を予定 6月分は区内在住の方、5月3日(日)9時～ 区外の方は 4月30日(木)～受付します
土曜夜ヨガ ※男女ともに参加可 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	5月23日(土)	19時～20時	※次回開催日は6月27日(土)を予定 6月分は区内在住の方、5月24日(日)9時～ 区外の方は 6月24日(水)～受付します
金曜夜ヨガ ※男女ともに参加可 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	5月1日(金)	20時～21時	※次回開催日は6月12日(金)を予定 6月分は区内在住の方、5月2日(土)9時～ 区外の方は 6月9日(火)～受付します
アクティブヨガ ※18歳(高校生不可)～49歳まで対象 ※ピラティス・青竹・大人ヨガと重複不可	5月29日(金)	20時～21時	※次回開催日は6月26日(金)を予定 6月分は区内在住の方、5月29日(金)9時～ 区外の方は 6月23日(火)～受付します
初心者向け 成人陶芸教室	5月 7日(木) 5月14日(木) 5月28日(木)	10時～12時	初回のみ材料費(¥2,000)、タオル 汚れてよい服装がエプロン、ビニール袋 ※抽選となった場合、初心者の方や区内在住の方を 優先とさせていただきます。ご了承ください。

区民・区外の対象がない講座

活動名	実施日	時間	備考
民謡	5月12日(火) 5月19日(火)	10時30分～ 12時00分	三味線・尺八の音色に合わせ民謡合唱が楽しめます ※年に数回の発表がございます。
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	出来る限り、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歳以上向け 登録制	5月12日(火) 5月19日(火)	13時30分～ 14時30分	輪投げ・ダーツ・脳トレ・体操・ポッチャなど 日毎に内容が変わりますが、気軽に楽しめます

※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。

※お問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