

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 ピラティス ヨガB	手芸カフェ	フラワー アレンジメント	カラオケ	東京都 スマートフォン 相談会 大人のヨガA	休館日 施設点検の為、 お休みです
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 ピラティス ヨガA	初心者向け 陶芸教室 民謡 はじめて・たのしい ウクレレ 町屋倶楽部	ころばん体操 園芸クラブ	カラオケ 青竹体操 成人・高年者 おでかけ	大人のヨガB 金曜 夜ヨガ	ボイトレ ~みんなDE うたおう~ 町屋 コーラスの会
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	民謡 手芸カフェ 初心者向け 陶芸教室	ころばん体操	カラオケ	大人のヨガA	町屋の森 発表会
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	ころばん体操 園芸クラブ	カラオケ 健康 青竹体操	大人のヨガB アクティブ ヨガ	土曜 夜ヨガ
28	29	30	『フラワーアレンジメント』 日時：6月3日(水) 午前10時30分～正午 申込：区内在住…5月20日(水)11時～ 区外在住…5月28日(木)11時～ ともに、5月31日17時締切となります 詳細：16名(先着順)、参加費1,000円			
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	初心者向け 陶芸教室 町屋倶楽部				



成人・高年者事業 6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	㊤6月8日(月) ㊤6月1,29日(月)	13時～14時	☆3カ月のクラス制の抽選申込制 (4～6月、7～9月、10月～12月、1～3月) ※館掲示で申込期間を都度周知します
健康青竹体操	6月11日(木) 6月25日(木)	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
大人のヨガ A/B	㊤6月5,19日(金) ㊤6月12,26日(金)	13時～14時	ヨガマット・水分・タオル等、ご準備下さい
成人手芸 カフェ	6月2日(火) 6月16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	6月9日(火) 6月23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	6月9日(火) 6月23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	6月13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	6月13日(土)	14時～15時	二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	6月7日(日)	13時～14時	※次回開催日は7月5日(日)を予定 7月分は区内在住の方、6月7日(日)9時～ 区外の方は7月2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	6月27日(土)	19時～20時	※次回開催日は7月25日(土)を予定 7月分は区内在住の方、6月28日(日)9時～ 区外の方は7月22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	6月12日(金)	20時～21時	※次回開催日は7月10日(金)を予定 7月分は区内在住の方、6月13日(土)9時～ 区外の方は7月7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	6月26日(金)	20時～21時	※次回開催日は7月24日(金)を予定 7月分は区内在住の方、6月26日(金)9時～ 区外の方は7月21日(火)～受付します
初心者向け 成人陶芸教室	6月9日(火) 6月16日(火) 6月30日(火)	10時～12時	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	6月9日(火) 6月16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	6月9日(火) 6月30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 毎日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